MANUALI HOEPLI

Dott. G. ANTONELLI

IGIENE DEL SONNO

MILANO - ULRICO HOEPLI - EDITORE

IGIENE DEL SONNO

D.r GIUSEPPE ANTONELLI

Medico chirurgo, Ufficiale sanitario di Farnese

IGIENE DEL SONNO

CON UNA TAVOLA

ULRICO HOEPLI

EDITORE-LIBRAIO DELLA REAL CASA

MILANO

1905

INDICE

Parte prima

L'Igiene del sonno del sano

PARTE SECONDA

L' Igiene del sonno del malato

PARTE TERZA

L'Igiene del sonno nella Culla

PARTE QUARTA

Stati nevrosici e Sonno

INTRODUZIONE

Il Sonno, figlio dell'Erebo e della Notte, aveva posto sua stanza nei Cimmerii, in un antro impenetrabile ai raggi del giorno e ai rumori del mondo. Rasentava l'antro un fiume, un ramo di quello stesso che estendeva il suo corso fino agli Inferi, l'Obblio, e delle sue acque al susurro il Sonno si cullava dolcemente.

Egli, poeta, amava i fiori, e sul limitare dell'antro educava papaveri e cento altre pianticelle di cui sapeva le qualità narcotiche: si dilettava poi ad estrarne i succhi che spandeva, come delizia soporifera, sulla terra.

Nel suo antro amava i colori scuri: il suo letto era d'ebano, le sue cortine erano brune.

Il Sonno aveva le belle forme di Adone, la fisionomia placida dei buoni, e le sue forme amava mostrare ignude talora e talora sol coperte di due vesti, bianca la superiore, nera l'inferiore.

Steso mollemente nel suo letto d'ebano o vegliando nell'oscurità dell'antro, non sapeva disgiungersi dal

suo corno sempre colmo dell'umore benefico e dalla verga che rappresentava l'imperio.

Sul suo letto in languida positura teneva il capo e gli arti, e ingiungeva ai suoi figliuoli diletti Morfeo, Icelo, e Fantaso il compito perpetuo della sorveglianza.

A volte altri suoi figli — chè egli fu fecondissimo — dovevan restar di guardia: i Sogni.

Costoro eran la più strana e disparata figliuolanza che mai si possa immaginare: alcuni eran di aspetto soave, e dilettavano e lusingavano il padre, altri eran di forme e di viso spiacevoli, ed eran il suo cordoglio.

Questi ragazzi eran tutti alati ed avevano i piedi un po' torti, un po' malfermi, così che li obbligavano ad una instabilità perpetua. Tanto è vero che, per non istar diritti, prendevano a volar intorno al letto d'ebano e fra di loro scherzando simulavano avvenimenti diversi con feconda ed instancabile immaginazione.

I tre figli diletti, Morfeo, Icelo e Fantaso, dividevano le qualità dei fratelli, ed avevano inoltre sortito da natura inclinazioni portentose: Morfeo estrinsecava il suo genio nel far maschere diverse e multiformi che regalava agli altri; Icelo sapeva così bene camuffarsi che i fratelli stessi stentavano a riconoscerlo ora nella forma di fiera, ora di uccello, ora di serpente. Fantaso si celava a meraviglia dietro sue creazioni immaginose, a cui dava

moto o aspetto di verosimigliante fissità: massi, rupi, cadute di acqua, alberi.

Terminato il periodo del riposo paterno, due porte dell'antro si aprivano e quei folletti ne uscivano: coloro che non avevano assunto spoglie false si facevano veder dal padre senza reticenze infilar la porta di corno, gli altri, nelle false apparenze, si dileguavano per la porta di avorio e cercavano di confondersi tra loro. Andavan tutti, non visti, dove meglio li conduceva l'idea.

Rimaneva adunque il Sonno coi tre prediletti: per solito egli dava incombenze a Fantaso, a cui faceva assumere svariati aspetti, e lo mandava, se brutto, a visitare gli intemperanti e i malvagi, se bello, a visitare i sobri e i buoni. Morfeo, il maggiore e il più sennato, amministrava le cose paterne ed era l'alter ego, agilissimo, velocissimo colle sue gioconde ali di farfalla.

T'ho fatta una lunga storia e la ho rubata alla Mitologia che tu sai maestra antica degli umani, antica educatrice delle coscienze. Se tu ben la consideri, trovi sotto le fantasiose parole quasi tutti i dettami dell'igiene del Sonno, come oggi si concepisce e come io in queste brevi pagine ho voluto insegnartela.

Sono stato quà e là un po' minuzioso, e l'ho

fatto a bella posta perchè quel che sminuzzavo ti giovasse, ti restasse più impresso.

Ero così certo di interessare la tua intelligenza, di interessar te che hai un sacro culto per il tuo nido di gioie e di affetti, a cui dedichi con amore tanta parte della tua vita e delle tue cure, e in cui tanto volontieri lasci vagare la tua fantasia, ero così certo di non dispiacerti traendoti per mano tutt'intorno la tua stanza, e togliendo quel che di falso e di vieto era nell'animo tuo, sfatando certi tuoi antichi pregiudizi e certe tue preferenze non ragionate, ero così lusingato dalla tua attenzione e dalla condiscendenza tua benevola che ho lasciato in libertà la mia penna.

GIUSEPPE Dottor ANTONELLI.

IGIENE DEL SONNO

PARTE PRIMA

L'IGIENE DEL SONNO DEL SANO.

CAPO I.

La camera da dormire.

1. *Posizione.* — Quando, lasciando la casa ove sono ancora i segni del tempo improvvido antico, dovrai tu stessa, sposa e madre, dare alle stanze della tua nuova dimora il nome e l'attribuzione loro, sii cauta nello scegliere la tua stanza da letto; lasciati addietro tutte le altre dove con maggior frequenza e tu e i tuoi bambini e i visitatori e i servi dovete passare e soffermarvi, trova il tuo nido nel fondo del tuo appartamento e guarda l'orizzonte. Se la tua stanza è orientata fra il nord e l'oriente, sii lieta della tua scelta e trasporta quivi il tuo letto.

Godrai l'inverno i primi raggi del sole che purificherà l'aria della tua stanza, non avrai le notti dell'estate o nei pomeriggi quell'afa soffocante che ti tormenta.

L'orientazione a nord diretta, ti dà nell'inverno poca luce, quantunque costante; nell'estate ti ripara però dai temporali e dalle pioggie.

Il sud diretto non ti dà sole nè al mattino nè alla sera; ti dà troppo caldo nelle altre ore, ma un buon tepore l'inverno e buona luce. L'est ti

dà delizie di sole la mattina invernale ma ti carica la camera di troppa luce; d'estate ti dà troppo calore perchè i raggi solari ti sono in direzione normale.

L'occidente ti è noioso d'estate pel lungo meriggio che ti infuoca; nell'inverno ti dà i vantaggi dell'oriente.

Scegli, se non puoi il nord-est, un'altra posizione intermedia tra le camere estreme del tuo appartamento e non disprezzare la finestra che guardi tra il mezzogiorno e l'oriente.

Ti ho detto di scegliere una camera lontana dall'ingresso e ciò perchè i rumori del lavoro troppo mattutino domestico o della notte non ti disturbino; ciò perchè non ti entrino nella stanza i prodotti del moto, delle attività famigliari, se per negligenza o per caso l'uscio te ne rimarrà aperto, e infine perchè quei tuoi ragazzi folletti te la rispettino un po' più.

Un'ultima raccomandazione: il cesso sia lontano. Assuefarsi ad un cattivo odore è rendere anormale e povera la propria ematosi.

2. *Luce e aria.* — C'è chi crede che la camera da letto debba essere un penetrale che neppure la luce debba profanare, così che le donnine romantiche tengono con cura le gelosie e gli scuri chiusi tutto dì forse perchè non si dilegui dalla volta, ove si asconde, il figlio dell'Erebo e della Notte.

Sciocchezza; tu devi desiderare che la tua camera abbia almeno una buona finestra, in posizione comoda, di superficie normale — non desi-

derare la verandah che può lasciarti penetrare umidità nociva nel pavimento — e la mattina per tempo lascia pure che il sole ti inondi di raggi salutari la camera.

Se sapessi che eccellente amica nostra è la luce e come ci aiuta nella distruzione di quei germi che minano alla nostra salute! E lascia pure che le gelosie rimangano aperte durante il dì.

Te lo accentuo questo « durante il dì » perchè molti o per eccentricità o per loro abitudini mattiniere amano lasciare le imposte e gli usci spalancati durante la notte così che la mattina d'estate i primi albori si disegnano sulle pareti, e i primi raggi di sole, se il loro sonno si prolunga un po' più, feriscon loro le palpebre chiuse e, destati di soprassalto, provano una disaggradevole impressione.

È un errore: l'occhio deve riposarsi nella notte delle molteplici fatiche del dì, e il buio perfetto deve essere in uniformità gioconda ai mezzi ed agli scopi del sonno.

Una finestra basta per l'aereazione della tua camera: non è un dormitorio il tuo e non ti occorrono sussidi meccanici di ventilazione.

La mattina appena ti alzi, lascia per un'ora che col sole entri un torrente di aria e lascia che per l'uscio aperto si promuova una corrente che spazzi via quella che impregnasti di esalazioni; poi non volere che il rigor del freddo o il fuoco delle grandi ore estive alteri troppo la temperatura che deve mantenere la tua stanza, socchiudi, lascia che una ventilazione spontanea si compia attraverso le pa-

reti e le fessure, chè sarà sufficiente; però prima del tramonto, quando il sole è lontano e quando l'aria è tiepida un'altra ora di ventilazione a finestra ed uscio aperti ti rinnuovi l'aria.

Il crepuscolo trovi serrata la tua finestra e così essa sia quando il lume deve cominciare a servirti: insetti d'ogni specie, nottole, elementi apportatori di sorprese, di paure, di mali, possono invadere la tua stanza.

Tu sai fra l'altro quel che una specie di zanzara può arrecare col suo pungiglione. Essa vola specialmente nelle ore crepuscolari.

Luce artificiale. — Non posso farti una rassegna delle varie luci di che ti potresti servire per la tua camera da letto. Ti dirò subito che la luce elettrica è la luce ideale; è comoda, è sana, non ha pericoli, ma non tutti possono ancora adottarla.

Rifiuta l'acetilene specialmente se sai che il carburo che te lo procura non è purissimo, e rifiutalo anche perchè non sei ancora pratica nell'adoperarlo: usa pure la candela, l'olio, il gaz.

Il petrolio, per esempio, lascialo acceso brevemente e guarda che la sua fiamma sia normale: ti potresti dopo una lunga accensione o una combustione irregolare destar la mattina colle vie respiratorie alte cariche di prodotti nocivi: il tuo naso è fuligginoso, il tuo sputo è macchiato di nero.

Smorza con cura il lucignolo della candela e della bugia, già pel cattivo odore che un incompleto smorzamento produce e poi perchè tu sai che da essi lucignoli male spenti o lasciati spegner da sè si sviluppa una sostanza acre che ir-

rita le tue congiuntive e che ti fa destar la mattina cogli occhi brucianti, rossi, incatarrati. Essa sostanza è l'acroleina.

Se non hai una luce ricca, comoda, perdi il costume di leggere a letto: in generale la posizione del lume ti impedisce di goder bene di esso, e la vista ti si sforza; più, corri il pericolo di addormentarti a lume acceso.

Ho visto in molte camere d'albergo e in qualche stanza da letto signorile una lampada elettrica piantata proprio al di sopra del capezzale: la posizione non è buona; se avrai bisogno di tener acceso il lume la notte, quella luce intensa a perpendicolo sulle pupille ti recherà disturbo.

Tieni un bel lume, alto, sul tuo comodino, di facile accensione, di facile trasporto. E domanda innanzi tutto al tuo parroco il permesso di tener spenta la lampadina all'immagine santa: se egli è intelligente non ti negherà il permesso. Egli sa che in tante ore di sonno, in una camera chiusa senza sbocchi ventilatori è già molto che tu e tuo marito e il tuo piccino, se lo hai, ricambiate i gaz nella respirazione. L'ambiente ti si carica già troppo di anidride carbonica ed è follìa che a questo inquinamento cooperi un lume proprio vicino al tuo capezzale.

A proposito del ricambio d'aria e della sana respirazione notturna, tu saprai che alcuni scienziati vanno peregrinamente decantando il vantaggio che ne ritrarrebbe questa nostra economia se per tutta la notte, in ogni stagione, in ogni tempo si prendesse l'abitudine di lasciare aperta la finestra.

Purezza d'aria, essi dicono, ricambio regolare specialmente in malati cronici di affezioni respiratorie, assuefazione alla freschezza di cui il timore ci fa incappare, per quanto guardinghi, in ogni sorta di pericoli, sono i vantaggi del sistema. Noi ricordiamo loro che se nei sanatori, nei dormitoi ospitalieri per certi riguardi la raccomandazione è accettabile, non si conviene a noi che abbiamo case fatte alla meglio, costrutte in posti anche non salubri, per noi che siamo sani, che non abbiamo vigili attenti alle variazioni atmosferiche precipitose, *per noi a cui le mamme hanno insegnato ad assicurar bene la chiusura dell'uscio e della finestra durante il sonno.*

Anche l'uscio, sicuro, nelle nostre case; prima di tutto perchè noi vogliamo esser liberi assolutamente nella nostra camera, e poi perchè non desideriamo visite importune di fragranze casalinghe, di polveri, di echi e magari del gatto e della gazza che si piantano sfacciatamente sul letto il mattino per tempissimo.

3. *Calore.* — Io vorrei dirti, riguardo la temperatura della tua stanza da letto, una cosa sola; non adottar caloriferi nè locali nè centrali di sorta chè sono una cattiva abitudine là dove si deve passar, chiusi, dormendo, tante ore.

Ma il consiglio per certi luoghi e per certe freddolose non può esser accettato, tu mi dici, e allora io voglio brevemente parlarti dei requisiti principali che raccomandano un sistema di riscaldamento.

Bisogna che la tua stanza abbia una temperatura quasi costante, che non possa variare di molti

gradi, che vada dai 12 gradi C., ai 16 gradi al massimo, e quindi devi poter regolare il tuo meccanismo di riscaldamento: la temperatura deve esser uniformemente diffusa così orizzontalmente che verticalmente, il che non avviene con una sola sorgente di calore in un angolo della camera; fatto che origina i tuoi raffreddori: tu ti scaldi d'innanzi ed hai il freddo di dietro; la sorgente di calore non ti deve immettere nella stanza prodotti nocivi, come gaz o polveri; l'aria che tu respiri non deve diventare troppo secca; l'ossigeno che occorre per la combustione non deve esser preso nella tua stanza.

È difficile dar consiglio perchè nelle nostre piccole case, nelle nostre condizioni economiche più comuni certi esercizi di riscaldamento non si possono adottare.

Una volta si diceva adunque che era meglio riscaldar l'aria dell'ambiente, adesso si dice che è meglio riscaldare i muri e i pavimenti perchè l'aria non si alteri e non ci possa esser ricambio di calore fra noi e le pareti. E quest'ultima idea per la igiene è la migliore, giacchè tu capisci che se le tue pareti non son riscaldate, ti si muovono correnti di aria discendenti molestissime.

Non ti fo' una rassegna critica dei mezzi di riscaldamento locale. Rifiuta il braciere, rifiuta il caminetto, a te simpatico, dove vedi bruciare con voluttà le vecchie legna crepitanti; ti vien poco calore nella stanza — utilizzi il 5-10 % del combustibile — ti si guasta l'aria per polvere, fumo e gaz.

Se vuoi una stufa scegli sempre quella di terra cotta. Un buon tipo di stufa è quella di De-Benedictis. Mai quelle di ghisa.

Se la fortuna consente a te, abitando in un paese freddissimo, di poter adottare un riscaldamento centrale, scegli i caloriferi ad acqua o a vapore, e rigetta quelli ad aria calda i quali ti disseccano l'aria e te la inquinano, te la riscaldano troppo, te la distribuiscono male, ti recano fuliggine negli ambienti, correnti noiose.

4. *Conformazione della stanza.* — Se tu dovessi dirigere la costruzione della tua camera da letto ti direi di curare che il soffitto fosse fatto a volta, di non lasciarci costrurre cornici, cornicioni, rilievi a scopo di ornamento.

Tu sai quanto la igiene moderna sia nemica della polvere e capisci con quanta facilità sopra questi rilievi, nelle sinuosità, si possa essa soffermare seco traendo elementi di malattia — quelli che tu hai sentito chiamare microbi.

Desidera una camera che non abbia meno di tre metri di altezza e che sia spaziosa così da ospitare con comodo i tuoi mobili fra cui la culla del tuo bambino. Vuoi delle misure?

Non dobbiamo calcolare rigidamente la cubatura per individuo, che sarebbe sciocco, ma dobbiamo aver riguardo alle tue abitudini: ti dirò adunque che è già troppo piccola una stanza matrimoniale che abbia ventiquattro metri quadrati di superficie.

E dà una guardatina al tuo soffitto e al tuo pavimento.

Tu sai che tra il soffitto della stanza inferiore e il corrispondente pavimento della superiore esiste uno spazio che si chiama solaio, il quale deve esser impermeabile all'aria, all'acqua, al calore, ai suoni e non deve diventar ricettacolo di materie di sorta [1]. Ad ogni buon fine, giacchè non puoi sviscerare la tua casa prima di abitarla, pensa almeno alla pavimentazione.

Se sei a pianterreno e se ti vuoi salvare dall'umidità devi volere un buon strato di asfalto o buone lastre di cemento su letto di beton o di calcestruzzo. Se sei in altro piano scegli il palchetto in legno.

Lo so, sono abbastanza buone anche le mattonelle maiolicate o vetrificate, ma il tuo pavimento sarà freddo e sdrucciolevole; le quadrelle alla marsigliese di argilla, ma deve esser assai accurata la costruzione del pavimento; il mosaico alla veneziana, i mattoni di cemento, i quali però si usurano facilmente e assorbono acqua; ma il palchetto in legno, di un buon larice rosso, secco, solidamente connesso, facilmente lavabile, pulibile è l'ideale: non ti dà polvere, ti conserva il calore, ti dura un'eternità, ed è elegante. Cura che gli si passi bene la encaustica e sta contenta.

---

[1] Oggi Cassard di Parigi, per non servirsi di materiale di riempimento del solajo e per sopprimere la cassa d'aria tra pavimento e volta, ha consigliato di costruire pavimenti di legno direttamente su strato di bitume o di cemento.

E ti voglio dire due parole sul rivestimento delle pareti.

So che a te piacciono le belle tappezzerie di carta, a bei disegni, a fioroni fantastici che vadan d'accordo colle tue fantasticazioni giocondc nel comodo, nel pigro talamo, ma se sapessi quanto pochi vantaggi e quanti inconvenienti! È vero, accresce il potere isolante delle pareti verso il caldo o il freddo esterni, assorbe l'umidità interna, ma ha superficie ruvida e quindi offre più facile sede a polveri e a microbi; per attaccarla occorre la colla che è buona amica dei germi, e poi spesso ha colori che non sono sani.

Ci si può servire di vernici, di pitture ad olio, di stucchi lucidi, i quali tutti mantengono la nettezza, non alterano le proprietà fisiche delle pareti ma sono lisci, sono impermeabili e quindi impediscono l'assorbimento dell'umidità ambiente che tu vedrai cadere in goccioline.

Fa forza al tuo spirito ricercatore di bellezze estetiche e lascia che il muratore ti dia un buon intonaco: è il migliore. O almeno fa verniciare la camera tutt'attorno fino all'altezza della tua persona e lascia intonacato semplicemente il resto.

5. *Quanti siete a dormire?* — Giacchè ti parlo della stanza dove si deve dormire ti voglio manifestare una mia idea: io credo che siano aborrevoli le camere matrimoniali.

Tu, tuo marito, il bambino dovete accumulare lì dentro, in quell'ambiente stretto, per solito, una serie infinita di comodità, di utensili che vi soffocano; dovete trovare il posto per la culla, dovete

lì accudire a tutti gli obblighi della proprietà personale, adattarvi reciprocamente ad abitudini che non son le vostre, farvi schiavi di riguardi, di attenzioni che non approdano ad una ette di vantaggio.

Tu, però, se lo puoi, assegna ad ogni tuo figliuolo una camera, un piccolo ambiente; lascia solo quel ragazzo, quella bambina, sacrifica altri ambienti dove dimori di passaggio a prevalenza di questo dove passi più che metà della tua giornata.

E se sei obbligata a metterne due o tre nello stesso ambiente, fa almeno che il numero delle finestre, lo spazio, ti assicurino una aereazione ricca, salubre.

E mettili insieme anche secondo la età: più vicini in anni e più staran bene. Non che, come corre il pregiudizio, l'aria espirata dai maggiori nuoccia ai minori, più che l'aria espirata dagli uguali, non che il convivere in una camera con un vecchio, anche, voglia dire minare alla propria salute, quando il vecchio è sano, ma la gioventù non deve aver freni, non deve aver riguardi, ritegni nelle proprie espansioni e nei propri bisogni in una delle azioni più lunghe e più salutari della vita.

Ti ho detto che, nel caso della ristrettezza della tua casa è bene unire i ragazzi coetanei, ma ti ho anche raccomandato di sacrificare gli ambienti destinati ad altre funzioni piuttosto che quelli destinati a dormire.

Molte famiglie, pel concetto che ai ragazzi basti

poca aria, poco spazio, caricano un letto solo, spazioso, di tre o quattro figliuoli e li sacrificano lì uniti per le lunghe notti d'inverno in un bugigattolo in cui non cape più una sedia, in cui si apre a malapena una finestruola. Ciò è male: i ragazzi si fan pallidi, i loro sonni non sono quieti.

In Italia il regolamento sanitario chiama insalubre quell'ambiente che non ha almeno otto metri quadrati di superficie e 25 metri cubi di volume per ogni persona che lo occupa. E proibisce agli albergatori di affittar camere che non obbediscano a queste prescrizioni.

CAPO II.

Suppellettili.

Del letto ti parlerò poi in capitolo speciale, chè è l'argomento capitale di questo libriccino di memorie.

Fammi fare adesso una rapida rassegna di quelle altre suppellettili che sono la tua cura più attenta, la tua ambizione più viva, la tua eleganza più fine. Ma la eleganza l'hai qui male intesa; tu hai voluto mettere il tappeto, le portiere, le tende, i cortinaggi, vi hai portato dentro mezzo negozio di chincaglie, di merletti, hai preso a tuo servizio per un anno l'intarsiatore e hai così dimenticato la antica semplicità che aveva in sè la eleganza più logica e la più logica igiene.

1. *Tappezzerie.* — Innanzi tutto quel che spendi per un tappeto ti basta per rinnovare il pavimento così come io te lo ho suggerito nelle pagine antecedenti, ed hai di più il vantaggio di poter pulire quel che calpesti, di poter magari disinfettare, lavare, mentre col tuo tappeto, spesso e costoso, ti senti le mani legate e passi sopra a molte leggi di pulizia.

Rinunzia adunque a questo ornamento vano e

improprio che potrai applicare al tuo salotto d'inverno dove .cammini di rado e dove ai rari visitatori puoi fare meglio sfoggio di lussi peregrini.

Quelle portiere pesanti, doppie, che strisciano per un buon tratto in terra, che si caricano di ogni ben di Dio, che la cameriera sbatte ogni mattina e che ti mandano un nuvolo di polvere a depositarsi sul guanciale dove tu devi posar la testa, quelle portiere aboliscile, te ne prego; lascia il tuo uscio ben verniciato, lavabile, pulito, a far la sua figura di proprietà.

Il buon gusto della camera da letto non sta nel riempirla di ciò che sta bene alle altre camere: io ti permetto, tanto per non farti sentire l'amarezza di un vuoto insopportabile, una tendina di trina, avanti alla tua finestra, che può molte volte impedire l'ingresso di volatili nella camera, che può intercettare gli sguardi indiscreti e che è facile a smontarsi, a nettarsi e a rinnovarsi.

E quel baldacchino maestoso, quel vero apparato di gala, con pennoni, con arazzi, con tendoni nell'alto del tuo letto, quel che tu chiami parato coi suoi pendoni, colle sue cortine, col suo sostegno, paziente lavoro di intagliatore che ha copiato a perfezione la testata del tuo letto in un massiccio pezzo di noce e te lo ha fatto inchiodar sopra il capo, non deve riparare, ornare, nascondere cosa alcuna, è ozioso.

Soppedaneo. — Togli quel pesante soppedaneo o tappeto, troppo trapunto, troppo peloso, e adattane uno semplice, a margini lisci, spesso quanto

vuoi, di una stoffa resistente, unita, compatta, di iuta, per esempio. So che ti è utile; lo approvo pei piedi che non debbon sopportare il contatto freddo del pavimento, ma tu conservalo netto, spazzolalo, non inumidirlo e non attaccarci trine, ricami, fiocchi.

2. *Quadri e sopramobili*. — La tua casa è grande o per lo meno è così ricca di pareti da potervi appender su una miriade di quadri, di ricordi, di ninnoli, di cianfrusaglie che portan su un nome, mentre nascosto v'è sempre quello di vanagloria, di pretensione, di inutilità.

Ma è detto che il cervello di donna si perda in queste minuzie e fuori della tua camera da letto tu sei padrona di sfoggiare in pendole dovizie.

Dove dormi, metti una immagine sacra, se sei devota, un' « acqua santiera » ed elimina tutto il resto. Tu capisci che se ti ho consigliato di non far abbondare il costruttore in cornici e in rilievi è per lo stesso scopo per cui disapprovo la sfilata di quadri o di appiccagnoli.

Non tanti buchi, non tanti chiodi in camera da letto, non tante nappe e cordoni; tu devi vedere sempre bene ogni angolo delle tue pareti, devi tener d'occhio ogni lato; devi esser sicura che quando ti adagi sul tuo letto non si partan di là nottambuli indiscreti. Ma ti veggo volgere uno sguardo pietoso ai tuoi gingilli da cassettone, ai tuoi « sopramobili », all'arsenale-teletta in cui hai disposto la miriade odorosa delle tue bottigliette.

Volere che la teletta di una signora sia priva di essenze e di cosmetici e di polveri è una cru-

deltà; proibirtelo è un voler farti incappare nella disobbedienza; rivolgiamo l'occhio dalla specchiera e facciamo man bassa delle altre cianfrusaglie del tuo cassettone e dei tuoi comodini.

Basta, credi a me, un bell'orologio, con campana di vetro, nel bel mezzo del piano del cassettone. Non ti occorre niente altro, ne son certo.

E giacchè ti ho ricordato le essenze ed i flaconi voglio raccomandarti di far uso di bottiglie a tappo smerigliato, ben sicure nella loro chiusura, di abolire le essenze troppo forti: la notte le emanazioni molteplici potranno guastarti l'aria, potranno a te, che non le avverti, arrecare un mal di capo.

Ma poi perchè questa abbondanza indiscreta? un estratto buono, un po' d'acqua di Colonia, per esempio, è sufficiente a profumar le tue mani, a lavare i tuoi capelli, a far fragrante la tua pezzuola: un cosmetico pei denti, una saponetta, due spazzolini, due pettini, un puntaspilli, un portagioie: ecco tutto; e sono stato generosissimo.

3. Le suppellettili piccole sono una infinità e per la gran parte utili; quasi tutte trovan bene il loro posto nella camera da letto, igienicamente parlando.

Bottiglia dell'acqua. — Tu hai l'abitudine di servirti di bottiglie e di bicchieri eleganti, di quelli chiamati di lusso, arcicomplicato stile di Murano, dalla foggia strana, dalla conformazione irregolare, scabra.

Fai male: ci voglion bottiglie e bicchieri lisci, di vetro bianco che ti permetta di pulire diligentemente ogni millimetro di superficie, con buon

tappo a largo dorso che protegga tutto l'orlo della boccia.

Tu hai un'altra abitudine: giacchè non è ogni notte che ti si sveglia la sete, tu (o la tua cameriera), la mattina, vedendo la bottiglia piena, non pensi di rimuoverla, di nettarla dalla polvere, di cambiarne l'acqua. Poi una bella volta hai sete, bevi un sorso al buio e non ti ricordi che da una settimana quell'acqua è rimasta lì a far sviluppare quei pochi germi che molte acque potabili traggon seco.

Ancora: è purtroppo vero che quando certe necessità urgono, non val logica sennata a frenarle, e ciò dico perchè non so approvare, per quanto ci ragioni su, queste bevute di bicchieri d'acqua la notte nel bel mezzo del sonno.

Noi andiamo a letto senza avere ancora smaltito il cibo della sera, la nostra digestione quindi, sebbene più lenta, si compie mentre comincia il sonno; l'immobilità, le coperte, questo lavoro gastrico svolgono un calore in tutta la nostra economia non indifferente: la nostra bocca, il nostro palato, il nostro esofago è bruciante.

Ebbene, d'un tratto per queste vie calde, asciutte, cacciate giù un bicchiere d'acqua gelata, nell'inverno, senza pensare alle conseguenze nocive molteplici a cui può dar luogo.

Sai che un sorso d'acqua gelata bevuta in momento inopportuno può cagionarti una gastrite grave? È per questo che ti si predica di aver cura nella scelta dei cibi della sera, di inaffiare di non troppo vino il tuo ultimo pasto, di andare a letto

quando la digestione è già presso a compiersi, in modo che ogni bisogno sia da te risentito quando sei ancora in veglia, quando per lo meno non urge il sonno e puoi, *compos tui*, ragionare sul modo di soddisfare alle esigenze anormali. Non escludo mica che qualche volta anche di notte, nel mezzo del sonno, due sorsi di acqua non possano riuscire di sollievo verace e di verace vantaggio al tuo stomaco; ma purtroppo, molto spesso, noi non possiamo valutare dal sollievo momentaneo che proviamo, la qualità degli effetti che ne seguono. Sii adunque cauta.

Lavabo. — Ce ne sono di diversa specie, più o meno comodi, più o meno igienici. Se la fortuna te lo permette, tu dedica la cameretta vicina alla tua stanza da letto propriamente allo scopo di lavarti; tienivi la vasca per bagno, il semicupio, il bidè, il lavamano e gli altri ammennicoli dell'uopo.

In questo modo tu impedisci che la umidità data dall'acqua di lavaggio, che cade impreteribilmente, ti guasti il pavimento e i mobili. Poco danno, mi dirai; se il tuo pavimento è impermeabile, chè allora la tua servente con un buon panno può subito asciugar bene la parte bagnata e riparare ai danni.

Se il pavimento è di mattoni di terra cotta fa in modo o di impedir la caduta dell'acqua, il che sarà difficile, o di metter sotto ai tuoi piedi o sotto al lavamani un panno disteso, o un pezzo di telone incerato di cui puoi assicurare l'asciuttezza.

Non ti sto a dar consigli sulla scelta del tuo

lavamani, non lo sceglier molto alto in modo che la tua abluzione quotidiana riesca difficile e incompleta e incommoda; tu devi stare col tronco non troppo eretto se vuoi lavarti bene; è necessario che la inclinazione sul bacino si accosti all'orizzontale più che è possibile.

È una posizione in cui non si può durare, è vero, ma con questo maggior agio l'acqua può esser dalle tue mani tolta dal catino e gettata sul collo, sulle braccia, sulle spalle.

L'altezza media dovrebbe essere dai 75 centimetri agli 80.

Un altro consiglio: la posizione nella camera del lavamani è l'angolo più prossimo alla finestra. E tu capisci il perchè.

Non ti ripeto che gli altri utensili per lavande generali o parziali non devono stare in camera da letto: qualsiasi camera è allo scopo migliore.

Degli asciugamani non ti fo' parola chè tu sai quale sia la morbidità adatta alle tenere carni tue e dei tuoi bambini.

Sputacchiere. — Tu sai che è ormai arnese indispensabile per casa civilmente messa e logicamente tenuta. Ve ne sono di diversa specie così che tu ti troverai imbarazzata nella scelta.

Una buona, molto in uso, da attaccarsi alle pareti (il che è più conveniente) è quella di Abba, la quale è provvista di un grande padiglione atto a raccogliere gli spruzzi che si emettono nel tossire.

Per te, che non sei malata, basta mettere in fondo alla sputacchiera una certa quantità di liquido disinfettante, inodoro (sublimato 3 ‰). È

sempre bene che ti sia, quando giaci a letto, a portata di mano un'altra sputacchiera a margini rientranti, buona a tenersi sotto il capezzale. Ottime se ne vendono di smaltate che reggono alla disinfezione, e buone ce ne sono di alluminio.

Campanello. — Molte camere sono provviste adesso di campanelli elettrici ed è perciò che te ne parlo. Sarebbe inutile spender parola sugli innocenti strumenti metallici che puoi scuotere a tuo agio ovunque siano messi.

Sopra il tuo comodino o pendenti, a portata di mano, sul tuo capezzale, sono i reofori di una o più pile che in generale sono collocate nella parte prossima all'uscita della tua casa.

Giacchè m' è capitato di vedere poste le pile nella camera da letto, io voglio consigliarti di assegnar sempre altro posto a questo apparecchio. Ci sono reazioni chimiche che è bene avvengano lontano da noi, dal centro della nostra vita domestica.

Attaccapanni. — Non manca mai nelle camere da letto delle nostre mamme l'uomo-morto, il lungo arnese dalle molteplici braccia che tu, tuo marito, i tuoi bambini caricate di ogni sorta di indumenti. Lasciando adesso da parte l'argomento del materiale di cui questa suppellettile dovrebbe esser composta, ti voglio dir subito che è una improprietà bella e buona quella di tener l'attaccapanni dove si dorme. In camera da letto è sufficiente un *buttalà* dai bracci di ferro smaltato.

Quivi sopra puoi appoggiare una tua sottana, un sinale, un fazzoletto, uno sciallino, per mera

occasione, non per consuetudine di appender ad un mobile, dove dormi, tutto quanto ha servito a coprirti nelle tue gite fuori di casa, nei tuoi diversi lavori casalinghi, anche i più umili; di appender magari gli ombrelli, i bastoni e quanto altro ti vien per mano. È una abitudine cattiva, esercitata con grande leggerezza.

Polvere, umidità, insetti, microbi son portati a svolger la loro azione proprio dove si deve tutelare la igiene più rigorosa.

Per ottenere la stessa comodità senza gli stessi svantaggi disponi un attaccapanni nella camera più vicina alla tua, proprio in quella dove immette il tuo uscio e non dovrai percorrere senza le vesti esteriori gran tratto.

Ma è ottimo costume quello di sciorinare le vesti, le sopravesti, in genere, all'aperto, sul balcone o fuori della finestra insieme a tutto ciò che ci ha servito per le faccende in città, nei contatti infiniti o anche pel disimpegno della nostra professione. Come, tra parentesi, è sempre ottima cosa cambiar queste vesti quando si mangia o quando in casa si intende ad occupazioni diverse dalle consuete. Ciò secondo — e si intende — le professioni e i mestieri.

Scaldaletto. — S'è sempre udito dir dai babbi che non è dei giovani l'usanza dello scaldarsi il letto di inverno, che i ragazzi debbono abituarsi al freddo, che non devono godere del caldo artificiale, che debbono affrontare la rigidità delle lenzuola con coraggio, senza esitazioni pigre.

Tutte belle cose che io approvo e che consi-

glierò sempre ai ragazzi quando mi capiterà il destro.

Ma per me, per te, che siamo adulti, vediamo a che cosa si riduce la questione: d'inverno noi siamo coperti bene, abituati anche a stare avanti il caminetto della camera da pranzo che ci abbrustolisce le gambe, i piedi, il dorso. Ad un tratto noi ci svestiamo in una stanza per lo più fredda, indossiamo una camicia gelata e ci mettiamo, così bollenti come siamo, tra due lenzuola che sono un pezzo di ghiaccio.

Noi non abbiamo bisogno di scosse nervose, di reazioni, di eccitanti; noi siamo sani, e dobbiamo tuttavia sentire che i nostri piedi si raffreddano e che minacciano di restar freddi tutta la notte, sentiamo i brividi di tutta la persona, e i denti battiamo per lungo lasso prima che le due temperature si equilibrino: la nostra e quella delle lenzuola. Nè tu nè io approviamo questo inutile eroismo.

Accettiamo adunque l'innocuo scaldaletto. Ma non ne facciamo abuso, ma non andiamo a mettere per due o tre ore in quell'arnese diabolico che si chiama «prete» una «cecia» rovente, di ghisa magari, che carica di acido carbonico e di altri gaz malefici la nostra camera, che ci arroventa le lenzuola e ce le impregna di un cattivo odore di carbone.

Adottiamo lo scaldaletto, l'antico, l'avito arnese di rame, mettiamoci poca brace, facciamoci dare una intiepidita rapida e poi ordiniamo che sia posto fuori della stanza subito, subito. L'intiepi-

dire è innocente, è comodo e nessuno ha avuto mai di che lagnarsene, a meno che tu, nella ricerca avida del meglio e del completo non abbrustolisca la candida tela e ne accorci la durata.

So che esistono rigidi seguaci di Igea che gridan la croce addosso a questa nostra antica consuetudine, ma li ho visti io per i primi praticare il riscaldamento del letto magari coll'orrendo «prete» e non li ho uditi mai spiegare il perchè di questa avversione ch'è puramente a parole nei loro costumi.

Vasi da notte. — Non ti incresca se fo' una capatina anche nei ripostigli della tua camera; è purtroppo vero che tu fai entrare la vana eleganza anche in questi oggetti consacrati ad umilissime necessità.

Io voglio vedere nel tuo comodino — di cui parlerò più tardi — in uno scompartimento ben chiuso il tuo vaso da notte, limpido, netto, con qualche po' di acqua chiara, lasciatavi in fondo dalla servente non a cattivo scopo, ma ben asciutto di fuori, ben tenuto, non screpolato.

Deve esser liscio, non ruvido il tuo vaso, facile ad esser pulito, disinfettato magari; quelli di metallo smaltato, quelli di alluminio sono eccellenti.

Io non ti consiglio di tenerlo la notte sul piano del comodino, come è uso di molti; non è piacevole la emanazione del liquido contenutovi per molte ore. Tienilo ben chiuso e apri lo sportello solo quando ti occorra. Ingiungi alla cameriera di lavarlo con ranno ogni mattina e di passar molte acque senza economia.

E giacchè siamo in questo argomento, mi piace di ricordare, con tutto il disprezzo che posso, quegli arnesi ridicoli (seggette) fatti a forma di cubo, cavi dentro così da coprirvi un vaso, che dalla camera dei nonni decrepiti e accidentati, sono stati portati dalla indecorosa pigrizia delle nostre signore e dei nostri uomini nella camera da letto, nel concetto di aver tutto ottenuto dalla chiusura assicurata di essi. È orribile l'uso.

Te ne parlerò diffusamente nel capitolo « Camera del malato », ma qui ti grido che è una vergogna, un cattivo esempio ai giovani, che è una indecenza immorale quella di servirsene in camera da letto quando siamo sani.

4. Io vorrei dire un mondo di bene delle tue suppellettili in istile nobile, coi graziosi bassorilievi, colle costose impiallacciature lucide, ma non posso perchè so che un senso di vanità soltanto ha spinto te a fornirne la tua camera da letto, un senso di vanità che vede il bello nel complicato, nel complesso, nell'ornamento pomposo.

Per qualsiasì evenienza è bene che tu ti fornisca di quei mobili che possono, senza deterioramento, esser sottoposti a pulizie accurate, complete, con acqua, con strofinazioni, con disinfettanti; quei mobili semplici che ti fanno un servizio buonissimo mantenendo la decorosa proprietà della tua camera.

Gli arredi maggiori della tua stanza da letto sono questi: due comodini, un cassettone, una specchiera, un paravento, qualche sedia, una poltrona e, te lo concederò, un armadio con la luce,

purchè tu vi escluda la cimasa. Non ridere di queste singolari prescrizioni; l'igiene ha un odio inestinguibile contro tutto ciò che può fornire angoli, insenature, fondi ciechi.

Comodini. — Ce ne sono dei belli così di legno come di metallo. Io voglio descrivertene un bel tipo che è più spesso riprodotto in metallo, e che può fare un'ottima figura anche in una stanza signorile.

È della forma consueta e della consueta altezza, meno che la parte inferiore ha due piani aperti, sorretti da colonnine liscie e la parte superiore è chiusa da tutti i lati.

Disposizione sapiente, come tu vedi, che ti assicura la buona e comoda posizione del tuo vaso nottetempo, la facilità della presa, la prigionia delle emanazioni; ti lascia posto per la bottiglia dell'acqua e pel bicchiere, e nei piani inferiori ti consiglia di disporre le pantofole e quegli altri piccoli arnesi che possono servirti presso il letto.

Il comodino dev'essere pochi centimetri discosto dal tuo capezzale, e non deve essere aderente al muro: le tue coperte non devono toccarlo.

Tu sai che anche nelle camere meglio tenute, nei pavimenti più puliti possono nottetempo girovagare insetti varî, alcuni dei quali dannosi e noiosi colle loro punture; essi possono dal muro, dove si fermano in fessure piccolissime durante il giorno, trovar la via per salire nel comodino, di qui è loro facile, per inevitabili contatti colle tue coperte, aggredire il tuo letto, e te stessa quando meno sarai in grado di accorgertene.

Il comodino è il mobile che deve esser tenuto più pulito e che deve esser più spesso osservato.

Ho descritto un tipo di comodino aperto nella maggior parte della sua altezza; perchè i chiusi si prestano ad esser più frequente nascondiglio dei soliti nottambuli noiosi, i quali, attaccati al vaso o al bicchiere possono venire a trovarti in letto se tu, cogli occhi imbambolati, non puoi stare all'erta.

Cassettoni. — Prendili col piano di marmo: sono più belli, meglio nettabili, smontabili. Nei cassetti non accumulare le vesti che metti quotidianamente quando vai a passeggio; son mobili fatti per serbar la biancheria nitida soltanto.

Abbi cura di sciorinar spesso le tue robe contenutevi e di lasciare al sole i cassetti vuoti.

Paravento. — Non ti fo le lodi di questo modesto mobile tanto dimenticato nella maggior parte delle case.

Può difenderti in certi momenti dall'aria, può nasconderti pudicamente — chè vi deve essere anche una pudicizia coniugale — in certe tue bisogna di nettezza corporale, può salvar dagli occhi altrui oggetti che il tuo pudore non consenta di far osservare. Ce ne sono ottimi di specchio, dei buoni di tela spessa impermeabile, di noce fine.

Sedie e poltrone. — Non mi piaccion per la camera da dormire le scimmiottature della sala da ricevere, te lo ho ridetto un mondo di volte; prendi le sedie a spalliera sottile, liscia, a piano intero o a graticciata larga. E non ti sto a ripetere la ragione di queste raccomandazioni.

Così per le poltrone; quantunque qui non insista, giacchè ti sento già dire con stizza che vedi menomata la buona rinomanza di comodità di queste suppellettili se in luogo della sofficità che accarezza dolcemente la tua accidia, tu devi indolenzire le membra su rigida superficie.

Ma che cosa è più antigienico della accidia stessa e di tutti quei lenocinii della tua signorile pigrizia? Non è là che tu esacerbi la delicatezza delle tue fibre, il pallore del tuo volto, la povertà del tuo sangue, la sonnolenza, la apatia del tuo cervello, la indolenza di tutte le tue facoltà?

Armadio con luce. — È utile, non lo nego, e risponde a meraviglia anche alle esigenze della tua vanità. Ti ho già detto che non deve piacerti quella appendice che chiaman cimasa e che è un labirinto di rilievi inconcludenti. Rinchiudivi gli oggetti che ti servon di rado, che hai ben nettato innanzi, che devono esser meglio vicini a te e meglio tenuti d'occhio.

Fa di tanto in tanto per esso armadio quel che ti ho detto pei cassettoni.

Specchiera. — Qui ci vogliono due parole di più. A proposito dei sopramobili ti ho annoverato gli oggetti che il piano della teletta deve ospitare, ti ho detto delle essenze e delle bottiglie.

Tu passi metà del tempo, in che la tua stanza ti chiude, avanti al tuo specchio e ti ci chiama il lungo abbigliamento mattutino, e la cura dei capelli, e l'acconciamento per la notte e l'acconciamento per le passeggiate.

In generale non si sa scegliere la posizione dello

specchio, e le tue lunghe sedute son dannose a te per lo sforzo della vista, o ti son noiose pei pericoli della candela.

La specchiera non deve esser messa vicino a tende che dànno ombre moleste, e non vicino a finestre e a porte. L'aria non ti deve molestare mentre sei seduta allo specchio.

Per la posizione ricordati che se tu la metti dirimpetto alla finestra, la luce riflessa ti abbaglia e devi sforzare la vista per osservarti il viso; se la metti nelle pareti presso la finestra avrai l'inconveniente di osservare una parte della tua persona assai illuminata e l'altra oscura; scegli adunque quel punto della tua camera che ha luce chiara e diffusa, senza forti riflessi, lontana dall'uscio, lontano dalla finestra.

Ottimo punto è, nella parete di faccia alla finestra, non la parte perpendicolarmente incontro, ma la più distante, la più obliqua alla finestra stessa, dove, cioè, tu non veda nello specchio disegnarsi i vetri, ma abbia tal quantità di luce e così equamente distribuita da non aver offese di vista.

Il piano della tua teletta deve esser di marmo; non mi piacciono quelle al doppio uso di lavabo e di specchiera. Semplicità anche qui, mi raccomando: specchio mobile, colonnine liscie, preferibilmente metalliche.

CAPO III.

Il letto.

1. *Posizione.* — Il letto non deve stare incontro alle finestre, incontro agli usci. In molte camere la cattiva disposizione di questi sbocchi d'aria e di luce obbligano a situare il letto in punti della camera impropri.

È bene che il letto non sia troppo vicino agli usci e alle finestre: l'asse suo maggiore, prolungato, dovrebbe incontrare, per la posizione migliore, perpendicolarmente il raggio di luce e la direzione dell'aria di quelle aperture.

La spalliera superiore del letto non deve mai esser vicina alla parete della camera che guarda la strada, che guarda l'aperto.

E tu capisci il perchè: quella parete risponderà presto alle vicende della temperatura, sarà più facilmente umida, vi si eserciterà più fortemente il ricambio d'aria. Perchè, se non lo sai, anche attraverso i muri vi è passaggio, scambio d'aria, si effettua ventilazione, in una parola.

Quando avrai scelto la parete, metti il tuo letto proprio nel mezzo di essa o almeno fa che d'ambo i lati tu possa passare ad agio, far capere gli accessori, senza addossarli ad altri mobili.

E sopratutto fin dal primo momento osserva che la cameriera non attacchi — è proprio la parola — la spalliera siffattamente al muro da non lasciar passare un fil d'aria. In alcune case, nientemeno, la spalliera s'è, a lungo andare, fatta una incavatura nel muro stesso, con quanto danno della igiene ognun comprende.

Devo ripetere la ragione che mi muove a raccomandarti tutto ciò? Anche dietro la tua testata deve pur circolare aria; tu non devi correre il rischio, se la spalliera non è piena, di appoggiar di notte, dormendo, la testa al muro, non devi risentire direttissimamente gli effetti atmosferici sul muro stesso, non devi permettere che il tuo materasso raccolga dal muro polvere, insetti; devi poter permettere invece che la serva ogni mattina intenda alla pulizia anche di questo lato del letto che in molte camere per settimane intere e per mesi rimane trascurata.

Che più? Il letto stesso, il materiale di cui è formato, soffre da questo contatto. E questo per la economia e per la igiene insieme.

2. *Conformazione del letto*. — Ti darò le dimensioni di un buon letto, chè ti odo deplorare la inconsulta variabilità delle sue misure nelle case e nelle fabbriche.

In certi posti ci son letti pei quali, a volerci salir su, occorre l'agilità d'un acrobata, o una scala da muratore.

Altri letti, e son la reazione da quei primi, son così bassi che, a montarvi, par di sentire il freddo del suolo.

Quando hai messo il materasso o i materassi, di lana sopra e di crine sotto, calcolando lo spessore delle coperte imbottite e di tutto il resto, il tuo letto non deve esser più alto di ottanta centimetri.

Se il buon senso ha trionfato sugli antichi pregiudizi che non permettevano, pena l'inferno, agli sposi di dormire in letti separati, quantunque nella stessa camera, se cioè hai avuto la fortuna di scongiurare il pericolo di quel controsenso che si chiama «letto matrimoniale», e hai due lettini separati, di quelli che si dicono «ad una piazza» l'altezza, è naturale, riman quella; la lunghezza, che per letto di persona normale oscilla dall'un metro e novanta ai due metri, non varia; solo della larghezza ti dirò che un comodo letto per una persona non deve esser più stretto di un metro e cinque o dieci centimetri.

Il letto matrimoniale non deve essere il doppio ma è abbastanza largo se lo scegli di un metro e ottanta centimetri.

Data la altezza complessiva di ottanta centimetri, si deduce che la distanza dal suolo non sarà indifferente pei materassi: togli una somma di circa trenta centimetri, chè tale sarà lo spessore dei materassi e della rete, e ti rimarrà uno spazio di quarantacinque centimetri che li separa dal suolo.

Distaccalo dal muro d'una ventina di centimetri, fa che non tentenni, bada alla solidità della rete e dei sostegni, e montavi lieta a conciliarti con Morfeo.

3. *Il letto.* — L'igiene raccomanda un letto così: pieno (e si chiama pieno quando ha la testata e il fondo interi, senza soluzioni geroglifiche di continuità), con sponda piena, alta 10 centimetri, con rete metallica in luogo dell'abominegole paglicriccio, con materasso di lana che posi su di uno strato abbastanza spesso di crine o animale o vegetale (meglio il primo), letto che non abbia parato, cortine, pendoni.

Parlando del letto, dirò subito che non deve esser troppo soffice, troppo morbido, che la rete dev'esser ben tirata perchè non balli, che la morbidità soverchia del letto non favorisce affatto la comodità perchè si formano depressioni là dove si posa colla parte più pesante del corpo, e ci si sta poi a disagio, e si indolenziscono le membra.

Il letto è migliore se metallico, giacchè permette una pulizia più completa anche con liquidi, quando occorra. Il tuo letto di legno mi appaga l'occhio, è bello, è signorile, ma quei girigogoli, che sono il ripostiglio indisturbato di polvere e forse anche di insetti, non mi piacciono; ma se penso che su quel lucido non posso fregare una pezzuola bagnata senza rovinartelo, sento di dover deplorare questa eleganza birichina che si ride di tutte le leggi igieniche e viene a tirarti per le mani perchè tu mi disobbedisca.

Il letto deve esser pieno adunque: non devi correr pericolo di metter la testa fuori o di lasciar penetrare attraverso ai girigogoli un piede mentre dormi. Il capo non correrà rischio di raffreddarsi; puoi esser sicuro della pulizia completa di ogni

parte del letto, il materasso sarà meglio contenuto e via via.

Fa di abolire quel saccone immondo di « foglie di mais », te ne prego, che tu hai visto negli antichi letti; può essere un nido di immondizie senza nome, può esser la sorgente di odori cattivi, di fermentazioni perfino. Il suo peso enorme ne impedisce la accurata nettezza quotidiana, la mobilità; soltanto di rado tu puoi procurarti il materiale di ricambio per empirlo, o trovi la ispirazione di questo cambiamento.

Io lo esecro, e ti addito con ammirazione le belle reti moderne che la igiene aveva un dì consacrato ai soli ospedali e che il buon senso ha introdotto nelle case.

Molte volte, purtroppo, la novità che ha odore di economia ripugna all'anima borghese nostra usa alle schiavitù del decoro intransigente, cieco ammiratore dell'antico, ma i nostri giorni non permettono più queste ostinazioni retrive, questo conservatorismo sragionato, e tu per prima devi accettare la bella rete di metallo, robusta, sicura, igienica.

Non sembrava accettabile perchè minacciava colla sua rigidità di far stare incomodi sul duro sostegno del materasso.

Nessuno ti impedisce di usare due materassi, o di ricorrere, come più comunemente si fa, al sottomaterasso di crine.

Questo è l'ordine: sulla rete metallica si stende un pezzo di iuta pesante, mobile, asportabile, e ciò per salvaguardare il tessuto del sottomate-

rasso. Su d'esso pezzo di iuta si adagia il sotto-materasso, ben trapunto, di crine animale (se non puoi, prendi anche il vegetale) dello spessore di circa dieci centimetri, duro, compatto. Al di sopra basta un solo materasso dello spessore solito di circa 15 centimetri, mediocremente trapunto.

Non ti sto qui a trattar la questione se il materasso sia necessario per l'igiene, o se non siano commendevoli, nel concetto nostro, le usanze spartane dei rigidi cenobiti. Si può anche dormire senza materasso, e tutti lo sappiamo; e si può, dico, perchè molti vi dormono senza averne mai danno.

È questione di abitudine. Ma, igienicamente parlando, il materasso, o chiamiamolo «strato di lana» è una delizia. Devo qui enumerare le qualità per cui la lana si fa raccomandare? Esistesse solo il fatto che essa, ottimo coibente, mantiene a meraviglia il caldo del tuo letto, basterebbe per mantenertela amica. E la sofficità, la pulizia, la «lavabilità» non si devono contar per nulla?

È obbligo di ogni accorta massaia di rifare il materasso due volte l'anno, e due volte l'anno il sotto materasso; sbattere la lana e il crine, tenerli un poco all'aria e al sole e poi rinsaccarli. Ma ne riparleremo.

4. *Accessori*. — Fra essi si annoverano le lenzuola, le coperte, i guanciali, i sottocuscini colle rispettive federe, e il drappo, tanto utile quanto dimenticato, che ricopre tutto il letto.

Lenzuola. — È strano il fatto che molte signorine le quali temono della morbidità della loro

carne e aborriscono dai contatti della biancheria stessa e scabra si adattino poi a tenere il lenzuolo inferiore nel loro letto di una canape o di un lino grezzo che è mille volte diverso dalla finezza del loro corredo. E io non saprei con bastanti parole raccomandare alle mamme pei loro ragazzi la morbidità, la bontà di questi accessori del letto su cui le carni fregano per ore ed ore, perchè la pelle dei bimbi è delicata, e molte volte nascono da cattive lenzuola pruriti irresistibili per cui i dormenti si graffiano, si ledono la pelle. Ci sono irrequietezze, ci son malesseri notturni che han la loro origine dalle lenzuola. Il lenzuolo inferiore deve esser bene assicurato, ben ripiegato perchè nei movimenti della notte non si raggrinzi, non riesca fastidioso, non ci metta a contatto diretto col materasso. Si abbondi adunque sempre nella misura dei lenzuoli perchè il « rimboccare » possa avvenire con larghezza.

5. *Coperte.* — Tieni per massima che in letto è meglio soffrire il caldo che il freddo, e che non sbaglierai mai se lascierai una coperta di più sulle tue lenzuola. Pensa che in certi mesi dell'anno, in certe località, a certe altitudini avvengono nottetempo tali variazioni di temperatura da farti battere i denti la mattina nello stesso letto in cui sudavi la sera.

D'inverno tu usi la antica coperta imbottita di cotone, e non è cattivo uso. Ma tu devi ottemperare ad una precauzione, a quella cioè di lasciar sempre tra l'imbottita e il lenzuolo un'altra coperta, sottile o spessa per quanto tu vuoi, a se-

conda della temperatura. Vi deve essere, perchè non è mai bene che la coperta di fuori venga a diretto contatto col lenzuolo, per quanto l'imbottita sia spessa. Questa non deve esser mai troppo pesante, troppo trapunta, troppo rigida, prima, perchè deve colle altre coperte esser pieghevole, e poi perchè, se è troppo spessa, darà sempre un massimo di calore mai diminuibile. Molte madri di famiglia mettono a novembre sul lenzuolo una imbottita che sembra un tavolone e sanno che basta da sola ad assicurare il caldo fino a maggio. Così non si possono ottenere le graduazioni della temperatura, e l'imbottita non si adatta bene, pel suo grande spessore, alle forme del corpo giacente.

Quindici millimetri di spessore son già troppi, e ne conosco di quelle che superano i tre centimetri e mezzo.

Non posso dire quale è l'epoca precisa in cui si deve togliere o mettere l'imbottita; l'antica saggezza insegna che, per levarla, è meglio il tardi che il presto, e viceversa per adottarla.

Quando tu l'avrai scelta un po' sottile, non ti sarà poi difficile graduare il passaggio all'epoca in cui si abolisce.

Non devi sudare a letto, ma non devi neppure starnutire la mattina quando ti desti.

Le altre coperte — tienilo per norma — devono esser sempre di lana e di tutta lana, non escluse quelle leggere che ti coprono le notti d'estate. Tu sai che fama e che diffusione si siano meritate le coperte di Lucca, di buona lana, che un giorno

erano nella guardaroba di ogni famiglia preveggente.

È appunto per i possibili cambiamenti di temperatura notturni, e per le qualità fisiche che si raccomanda la lana e che si proscrivono anche d'estate le coperte di cotone.

Le coperte tutte devono debordare dal letto di almeno cinquanta centimetri per ogni parte, devono in alto arrivare a metà del guanciale, in fondo esser fermate, ripiegate sotto il materasso.

Le massaie pensano poco a queste particolarità nell'acconciare il letto, e spesso si possono vedere coperte che appena appena si estendono fino a tutto il materasso. Il che è improprio e dannoso.

Per la fissità tanto raccomandabile delle coperte ti parlerò poi.

È pratica dettata dalle norme di igiene quella di ripiegare il lenzuolo abbondantemente sulle coperte: se ne avvantaggiano pulizia, proprietà, comodità.

6. *Guanciali*. — Cuscini, origlieri, capezzali son tutti sinonimi.

Si vede di rado una giusta misura nel numero, nella consistenza, nella posizione, nello spessore di questi dolci ausiliari del sonno. E molte mamme, fra l'altro, sono indecise se si debba ai loro ragazzi concedere il cuscino, o se si debba togliere anche quella stretta pezza imbottita che abbiam chiamato sottocuscino. Innanzi tutto per il materiale di cui deve esser composto ti ripeterò, e qui con maggior istanza, le raccomandazioni fatte pel materasso: il buon cuscino deve esser pieno di

lana, tutto l'altro è cattivo, credilo, cattivo senza dubbio.

La lana deve esser involta in uno spesso tessuto che forma il cuscino nudo, e sopra deve esser adattata la federa: questa sia di lino fine, a tessuto compatto, liscio; la buona federa deve aver le stesse doti del buon lenzuolo; non troppo lenta, perchè non si ripieghi, non ricamata in mezzo, non troppo stretta perchè non irrigidisca il cuscino.

Quante volte, per una cattiva federa, non hai visto tu la guancia del tuo bambino rossa, quasi graffiata, con su impresso il disegno del tessuto?

Sarebbe bene, a proposito delle dimensioni, che il cuscino fosse tanto lungo quanto largo il letto, ma giacchè tu insisti nel rilevare che il superfluo è inelegante ed antiestetico, accetto il tuo cuscino lungo settanta centimetri, ma ne escludo le frangie, i merletti, che negli accessori del letto non vanno assolutamente messi.

La larghezza del cuscino si può fissare in cinquanta centimetri.

È una misura che, igienicamente, interessa. Sarebbe cosa ideale che dall'apice delle spalle al vertice del capo l'origliere andasse guadagnando gradatamente in ispessore; minimo in basso, massimo in alto. Ciò per mantenere dolcemente sensibile il pendio che desidera la nostra testa per ben riposare. Ma un cuscino di questo genere non si potrebbe ottenere che con un sacco trapunto; e il trapuntare arreca durezza, rigidità. Per ovviare a questa deficienza, s'è fatto il sottocuscino

che, stretto e aderente alla spalliera del letto, ha per iscopo di alzare la sommità del cuscino lasciando bassa la parte inferiore d'esso, quella che viene in contatto colle spalle.

Ma in molti letti, mentre vedete il sotto-cuscino, trovate guanciali così alti da esser neutralizzato il buono scopo di esso. La sofficità moderata, regolare, l'altezza, la posizione, la direzione equa del cuscino sono i migliori coefficienti di un sonno quieto, silenzioso.

Silenzioso, sicuro, perchè molte persone che russano debbono il loro incomodo al cattivo servizio del cuscino e quindi alla anormale posizione della testa.

Il cuscino occorre pei nostri ragazzi, piccoli che siano. Ma come si regola la lunghezza delle vesti, pel loro crescere, si deve regolare la larghezza e l'altezza dell'origliere.

Vedete il vostro bambino, a cui avete tolto il guanciale, stare a capo all'ingiù, quasi avesse chi lo tira pei capelli in basso. Ciò si deve prima al forte peso della testa in cui il cervello è organo massimamente ponderoso, poi al fatto che la curva della spina dorsale al livello delle spalle è in linea posteriore alla linea tangente la nuca. Ne viene che, se abolite il cuscino al vostro figliuolo, egli è obbligato nella posizione supina, e anche nelle altre, a stirare i muscoli del collo i quali premeranno sulle vie respiratorie superiori, e con questo stiramento va concorde una più forte curva delle vertebre cervicali che diminuiranno il lume delle fauci: di qui il russo.

Viceversa, se lo mettete troppo alto, se non lo regolate, cioè, a seconda del suo sviluppo, lo vedrete far convessa la curva delle vertebre del collo, il mento abbassarsi sulla trachea, sul pomo (cartilagine tiroide), la lingua far groppo nelle fauci, e il ragazzo russare, aver un sonno inquieto.

Ma di questo in altro capitolo.

Regola cauta nei ragazzi, mi raccomando, anche per la tenerezza delle loro ossa, per la facilità alle viziature e per la obbedienza eccessiva alle abitudini.

Un adulto sano ha bisogno di cuscino che abbia sempre la stessa sofficità, la stessa altezza, la stessa larghezza. Noi dormiamo bene quando sentiamo sotto il nostro capo uno strato morbido, cedevole, elastico.

La troppa durezza indolisce i nostri muscoli, strapazza i nostri capelli, obbliga il nostro collo ad una fissità che i suoi muscoli non san sopportare.

Non ti posso dare norme stabili; il far cuscini e il giudicarli adatti è cosa ovvia; sarà buono e ben fatto se la mattina il capo non avrà lasciato un'impronta troppo profonda, la nicchia che stanca il capo, lo immobilizza. La impronta del capo deve essere leggera, deve sparire non appena rimosso e sbattuto il cuscino. Buon giudice è chi vi dorme, chè le sensazioni procurate da un cattivo origliere non son di quelle che sfuggono. La lana si presta a meraviglia a conferire le virtù sopra ricordate.

Il cuscino deve avere per gli adulti una lar-

ghezza stabilita, non variabile. Un cuscino troppo largo procura questi inconvenienti: o si è costretti ad andare a toccare il fondo del letto coi piedi o si devono appoggiar le spalle, la schiena al cuscino stesso con pregiudizio della buona posizione del capo il quale non fruisce più dei vantaggi del pendio. Lo stesso sottocuscino perde i suoi effetti. Sarebbe bene che *non si superassero adunque i cinquanta centimetri di larghezza.*

Per lo spessore del cuscino tu hai compreso quale misura abbisogni al sano e al fisiologico scheletro: un'altezza mediana di otto centimetri è già una buona altezza, ma la si può concedere vista la sofficità e la tendenza di ognuno di noi a tenere elevato il capo al di sopra del conveniente.

Il sottocuscino è un sacco lungo, per quanto largo è il letto, imbottito, trapunto, largo circa 15 centimetri, poco meno della metà del cuscino. Le massaie lo usano fissare e ricoprire con una ripiegatura del lenzuolo inferiore, ed ha per iscopo di secondare il pendio desiderato del cuscino che rialza nella sua parte prossima alla spalliera. È anch'esso pieno di lana, alto dai tre ai quattro centimetri.

Tu mi domandi perchè molti dormenti desiderino un numero maggiore di cuscini e quindi una straordinaria elevazione del tronco e del capo. Ti risponderò nel « letto dei malati ».

7. *Coltroncino.* — Molti letti ne son privi, molte mamme lo credono superfluo. Ma è pur vero che le parti periferiche della nostra persona son le più

soggette a raffreddarsi e che le estremità inferiori, come le più lontane dal centro circolatorio, son quelle che più frequentemente si agghiacciano e fan passare notti travagliate.

Sarebbe logico adunque, anche nelle stagioni più miti, segnare una differenza di gravezza nelle coperte dalla parte superiore alla inferiore del letto. Ma di estate ogni coperta par superflua e potrebbe parer ridicolo consigliare un coltroncino. Accettiamolo adunque pel solo inverno e non abbiamo paura di dar con questa concessione cattive abitudini ai nostri figliuoli.

Specialmente i giovani van soggetti pel freddo a quelle speciali congestioni delle dita del piede che voi chiamate pernioni, geloni, e che molte volte han la loro origine dal freddo intenso delle lunghe notti d'inverno.

Il cuscino pei piedi deve essere aderente alla spalliera inferiore del letto, deve esser lungo quanto il letto largo e magari anche può esser ripiegato sui lati, deve esser largo non meno di ottanta centimetri (considerata la lunghezza del letto sempre maggiore della lunghezza dell'individuo), deve essere imbottito di lana, poco trapunto perchè sia più pieghevole, e spesso non più di due centimetri.

Le mamme adunque contino sempre questo accessorio nel corredo del letto dei loro figliuoli.

8. *Il drappo.* — È pure un altro accessorio di cui si ignora l'uso e l'utilità. In certe stanze le vecchie soffitte male intonacate, screpolate, mosse dagli abitanti del piano superiore, lasciano cadere frammenti minuti di calcinaccio, di vernice, di

polvere; le finestre lasciate aperte fanno entrare insetti e il polverume della strada; la serva nello sciorinare, nel nettare muove per l'aria della camera quello che era aderente alle suppellettili e che il suo strofinaccio non raccoglie: tutto questo materiale va a posarsi sui cuscini, sulle coperte, sulla ripiegatura del lenzuolo, dove la nostra faccia, le nostre labbra, le nostre pinne nasali devono venire in contatto.

E noi aspiriamo quella polvere che i nostri bronchi non vorrebbero. Di qui la raccomandazione dell'uso del drappo, di qualsiasi stoffa si sia, largo e lungo per quanto sono le coperte e il letto compresi i cuscini, non così ricco che vada dai lati a toccare il suolo, ma così leggiero e così liscio che possa esser di leggeri rimosso ogni sera da te, e possa la mattina esser facilmente spolverato.

A proposito delle coperte, una ultima raccomandazione: certe amatrici ad oltranza dell'estetica si compiacciono di vedere i lembi laterali delle coperte, muniti di frangie, di fiocchi, di merletti, posarsi per un buon tratto in terra e non pensano che questo cattivo costume offre l'occasione ai minuscoli abitatori della terra di risalire alle posizioni che non li dovrebbero ospitare, di più si raccoglie polvere e umidità.

Neppure il drappo deve toccar terra; tra le coperte e il pavimento deve esistere una distanza di almeno dieci centimetri.

CAPO IV.

Fissità delle coperte.

Ti sembrerà, questo, piccolo argomento, ma io voglio dedicargli una pagina speciale perchè la buona igiene del sonno ha un coefficiente non trascurabile nel modo di star delle coperte.

Metti d'inverno il coltrone sul letto o mettivi le coperte spesse di lana, fissale come meglio puoi in fondo e, come si usa, raccomandale al lenzuolo da capo, poi coricati, fa le tue sette ore di sonno e guarda il mattino, quando ti svegli, lo stato del tuo letto. Il coltrone sta quasi per abbandonarti, il lenzuolo superiore è ripiegato in cattiva guisa, le coperte sono a contatto del tuo corpo, tu, visibilmente, hai sofferto il freddo durante il sonno ed hai dovuto con tentativi incerti riparare al disordine.

Per ovviare a questo inconveniente tu usi da una parte o da ambo le parti, la sera, prima di salire sul letto, ripiegare sotto il materasso le tue coperte, fissarle rigidamente, « rimboccarle » in una parola, e quando ti corichi sei come legata in una nicchia immobile che ti impedisce ogni libero movimento, che ti lascia pertugi larghi ai

lati di dove penetra sulle tue spalle l'aria fredda dell'ambiente.

Senza poi aggiungere che, mentre ti addormenti così in un buon calore per la tua immobilità, avviene che le coperte si liberino dalle pastoie e tu d'un tratto rimanga scoperta da un lato e acquisti nel letto stesso un raffreddore.

Le coperte insieme al lenzuolo superiore non devono esser adunque « rimboccate » sotto il materasso chè è cattiva consuetudine, non devono esser lasciate libere, chè possono abbandonarti.

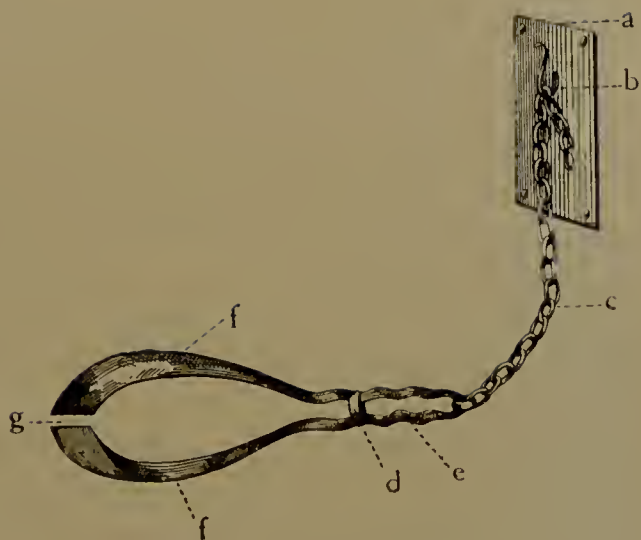
Io ho ideato ed adottato uno strumentino, semplicissimo, di cui ti narro l'uso, la utilità e di cui ti tratteggio il disegno.

È una targhetta di legno o di metallo che ha quattro piccoli fori per esser fissata al letto di legno (*a*). Può foggiarsi in altro modo se il letto è di ferro per poterne facilitare la fissazione.

A metà di essa targhetta esiste un uncino (*b*) a cui è attaccata una catenella (*c*) di varia lunghezza; la lunghezza si modifica innestandola in un anello superiore o inferiore. Ad essa catena fan seguito due semplici branche di presa (*f*) che hanno nella parte attaccata alla catena una appendice a zig-zag (*e*) su cui sale e scende, a volontà, un anello (*d*) che ha per iscopo di stringere la morsa (*f*) e di chiudere la bocca di presa (*g*) man mano che si forzi a scendere verso la morsa.

Io attacco questo arnese alle parti laterali del letto nello spessore del legno, a livello poco inferiore al cuscino; o ai lati della spalliera di ferro, foggiando la parte fissabile in altra guisa; quando

sono in letto affido tutte le coperte, non escluso il lenzuolo ripiegato su di esse, alla morsa, stringo l'anello, lascio che le coperte stiano su di me non tese, che la catenella non stia troppo lenta, e senza timore di rovinare il lenzuolo od altro, faccio i miei lunghi sonni, certo di trovar la mattina in ottimo ordine il mio letto. Se devo muover le braccia non ne ho impedimento, solo se devo scender dal letto, rallento la morsa, libero le coperte e le aggancio di nuovo senza fatica quando vi ritorno.

Volevo ricordarti questo mio sistema igienico di fissare le coperte, nel capitolo « Letto del malato » perchè propriamente è per l'infermo che è irrequieto, pei bambini costretti al letto, che esso fu ideato.

FISSITÀ DELLE COPERTE.

CAPO V.

Le ore del sonno.

Ciascuno a questo proposito ha la propria esperienza e ciascuno sostiene che per la propria economia fisiologica non val la regola degli altri. Ed infatti voler fissare un periodo di ore come durata tassativa del sonno dei diversi individui nelle diverse età è voler dare una medicina ad un malato che non si conosce in persona e di cui si ignora la infermità.

Il sonno non è nè più nè meno che un riparatore delle perdite del giorno; perdite che non si calcolano e che non si specificano con precisione, perdite che il lavoro sotto qualsiasi forma produce.

Una ragazza che ha molto pianto, che s'è molto angustiata nella giornata ha bisogno di sonno forse più di un rompicollo di ragazzo che ha saltato da mane a sera. Son due lavori diversi questi, ma son due lavori che stancano e che, se stancano, consumano.

È il grande direttore della nostra fisiologia, il sistema nervoso, quello che in ogni nostra azione, anche nelle più disparate, presta la sua opera re-

golatrice, vigile, costante, ed è lui quegli che reclama il riposo e la riparazione. Un muscolo, ad esempio, lavorando consuma del materiale di nutrizione, perde la energia immagazzinata, energia materiale e virtuale; e il nervo che ha diretto il ricambio organico, che ha provveduto al suo buon funzionamento ha bisogno di una quiete lunga per ritemprarsi, per prepararsi ad una nuova azione, per ripristinare il materiale di consumo.

Egli fa risentire i suoi bisogni all'organo centrale, il cervello, che prende — diciamo così — le sue disposizioni mentre la nostra psiche riposa e non sa che altro lavorìo fecondo si compie in noi.

Una ragazza che abbia molto pianto e che si sia molto angustiata ha compiuto certamente un lavoro anormale che avrà insieme alle sue glandole lacrimali, agli occhi, interessato i centri circolatorî, i centri ideativi, i centri psichici, lavoro che porta pure una fatica e che della sua fatica e dei suoi bisogni informa il centro regolatore del sonno.

Ognuno di noi ha fibre differenti e differente resistenza, la quale ultima trova i suoi coefficienti in una complessa somma di virtù organiche che sarebbe lungo enumerare e descrivere. È da ciò che risulta la impossibilità e la vacuità del determinare ed assegnare secondo l'età la durata del sonno sufficiente alle nostre necessità.

È intanto certo che i ragazzi i quali compiono, a differenza di noi, un lavoro continuo volontario, nella loro irrequietezza, e un lavoro perpetuo involontario nella loro attività cellulare in incremento, hanno un tiranno bisogno di dormire, e

di prolungare il periodo che la severità famigliare vorrebbe loro permettere.

Non è pigrizia, il più delle volte, quella che lega i nostri bambini alle lenzuola, è la risposta fisiologica, normale ad una esigenza imperiosa; e mi sembra uno zelo spietato quello di certe mammine che additano di troppo buon mattino al loro bambino il quaderno della scuola. Facciamoli dormire, sì, i nostri ragazzi, e regoliamo piuttosto con criterio il lavoro e la libertà del giorno, il lavoro del giuoco e dello scrittojo.

Come, però, è nociva la deficienza, è dannoso l'eccesso. E tutti lo sappiamo.

Voler far sorpassare ad un organo il periodo di tempo che gli bisogna per riparare alle sue perdite, è volerlo poi condannare ad una inerzia che è per esso e per noi una nuova perdita: la perdita delle nostre facoltà e dei nostri preventivi.

Per preventivi voglio intendere le possibilità funzionali.

Voler al sistema nervoso diminuire la durata della sua vigile direzione, è voler scemare le forze di cui può disporre, è voler dargli cattive abitudini le quali portano poi ad un torpore, ad una fiacchezza, ad una deficienza che mal si possono riparare. Senza aggiungere quali conseguenze, nemiche al nostro organismo, possano far risentire le fermentazioni, i ristagni, le secrezioni, le escrezioni che son proprie del nostro ricambio materiale.

Tutti hanno conosciute signorine o ragazzi, o vecchie signore, troppo amanti delle coltri e della poltrona, e li han veduti pallidi, fiacchi, poco

pronti di spirito, poco vivaci nelle azioni anche piacevoli, poco felici nelle manifestazioni della psiche, propensi alla melanconia, disposti insieme al malessere fisico (chè la melanconia è un malessere psichico) apati, sonnacchiosi, antipatici.

Sono, in verità, tutte queste, male conseguenze della intemperanza del dormire, sono prostrazioni in diretta dipendenza dalla inazione.

Ciascuno di noi si accorge la mattina quando il caldo del letto invita a rinunziare alle consuete occupazioni, si accorge, dico, se il sonno della notte è stato sufficiente riparatore delle perdite del giorno, e se di esso sonno il cervello è pago; le nostre membra son rinfrancate, le nostre idee lucide, il nostro occhio vivace, noi siamo propensi alla allegria, sul nostro labbro saltella il sorriso, ride la strofa lieta.

Chi volesse prolungare per forza il sonno, dopo la sensazione di questo benessere, se ne risentirebbe a disagio: il capo dorrebbe, al nuovo risvegliarsi, subentrerebbe una irrequietezza, un'uggia nuova. Ma primo fenomeno è il dolore di capo. Ne sai la origine?

La causa del sonno, come ti ho detto, è il consumo delle forze di tensione dei nervi (specialmente negli organi centrali) che richiede un risarcimento (Landois); secondo Preyer sono i lattati, sali prodotti da decomposizione nel corpo, che, raccolti, eccitano il sistema nervoso al sonno; secondo fisiologi insigni è l'accumularsi di anidride carbonica nel sangue la causa diretta del sonno, anidride carbonica che altera la composizione del

sangue, giacchè si combina colla sostanza colorante del sangue stesso (emoglobina) ed è un veleno pei nostri tessuti. Per altri è un'anemia temporanea del cervello, per molti una iperemia. Rossembach diceva che nel sonno esiste uno stato irritativo dell'organo centrale che produrrebbe un'azione maggiore di alcuni muscoli costrittori come lo sfintere dell'iride e il costrittore delle palpebre.

È certo insomma che una condizione abnorme nel nostro cervello esiste durante il sonno, e che la natura così provvedendo ci ammonisce a non abusare di questo ristoro che noi vorremmo assumere in eccesso per la insaziabile smania del diletto.

Ciascuno sia adunque il buon giudice dei propri bisogni, e se la natura, se l'organismo si dichiarano per mille segni soddisfatti, non dia ascolto nè all'orologio, nè al caldo, nè alla pigrizia, e riapra le sue relazioni col mondo esterno gajamente stirando i propri muscoli e mandando nei propri alveoli polmonari una corrente ricca d'aria buona, ottemperi in fretta alle altre necessità vitali perchè tutto si rianimi e si prepari alle energie della nuova giornata ed egli riapra le porte intere della sua sensibilità e della sua motilità foriere di gioie, di voluttà, di soddisfazioni.

1. *Ora di coricarsi.* — È per certo più salutare chiedere al letto il riposo nelle ore prime della notte; ma se l'operaio può ubbidire a questa elementare regola d'igiene, a noi un mondo di ragioni impediscono l'ubbidienza; a noi la società,

le occupazioni, i riguardi, la vita artistica proibiscono di andar a letto coi polli. Noi siamo tratti dalla necessità alla mezzanotte come ora media. Non è bene, ripeto, ma non ne abbiamo noi la colpa.

Piuttosto valga come precetto fondamentale questo: non ci si deve mai coricare subito dopo il pasto, quando lo stomaco è nelle prime tumultuose elaborazioni del materiale ingerito. Sappiamo che tutti gli organi durante il sonno rallentano la loro attività, ed è facile capire che quel miscuglio di alimenti condannato a posare, per sua gravità, su di una parte sola dello stomaco, vedrà lenta la sua chimificazione, ristagnerà, fermenterà e ci farà la mattina e la notte destare colla bocca arida, con un cattivo sapore sulla lingua e sul palato, con qualche dolore viscerale. Dopo il pasto non ci si deve applicare a nessun lavoro grave, chè ogni lavoro richiama sangue nell'organo impiegato e lo sottrae quindi allo stomaco che nella digestione ha di sangue grande bisogno, ma non affatto igienico è l'antico precetto dello « stabis »; non corse, non tumulto di movimenti, ma deambulazione lenta, non defatigante, non affannante. Prima di andar a letto debbono esser passate almeno due ore dall'ultimo sorso di vino, due ore passate favellando, fumando una sigaretta, passeggiando nel giardino. È così che, se non avremo abusato di cibo, non troveremo un sonno travagliato.

E questa legge deve esser generale, che è bugia quella di coloro che insegnano ai ragazzi, perchè

son giovani, di raccoglier le proprie membra nelle lenzuola non appena finita la cena; quella di coloro che insegnano ai vecchi, ancor col boccone in bocca, la via della camera da dormire, perchè son vecchi.

Il vecchio, appunto perchè è più cagionevole e perchè ha più torpide le sue funzioni, deve ritardare dopo il pasto l'ora dello sdraiarsi. Così ai defatigati, a coloro che han passato la giornata in lavoro greve, si appresta in fretta il desinare e si consiglia il letto; ma no, lo stanco sopporti un poco e non voglia ostacolare il lavorìo di quella riparazione nervosa di cui ha bisogno, con una fretta malsana.

Si intende che al convalescente, al valetudinario il quale non ha per certo caricato lo stomaco di cibi e di bevande, si può permettere d'abbreviare il periodo dell'attesa; ma a lui solo.

2. *Il sonno del pomeriggio.* — È semplicemente un vizio, che ha tutte le conseguenze malefiche dei vizi e tutti i controsensi. Dopo il pranzo — chè in generale in Italia il pranzo si fa a mezzogiorno — dopo cioè il maggiore dei pasti, quando i visceri sono in fermento d'attività, quando il caldo è già tanto alto da intorpidire le nostre funzioni, quando nessuno dei nostri organi reclama un risarcimento, perchè gran consumo in genere non c'è stato nella mattinata, cacciarsi nel letto, aumentare il calore, rallentare la circolazione e il respiro, condannare il cervello che ancora è rigoglioso di energia ad un riposo che non esige, è un voler cercare i malanni col lumicino.

Capisco che l'afa dell'estate snerva; che il pasto estivo ha pure un'azione conciliante il sonno, ma non è detto che noi dobbiamo ubbidire ad ogni falso appello della nostra materia; un po' di fresco per ristorarci, per risvegliarci si trova pure nei nostri giardini, un'occupazione piacevole delicata si può pur trovare; ma non accettiamo mai la regola di dedicare a Morfeo quel che la nostra dappocaggine non sa dedicare altrove.

3. *L'ora del levarsi.* — Ah quel « mattino ha l'oro in bocca » come risuona giulivo sulle labbra dei nostri nonni! Dei nostri babbi non più giacchè essi l'hanno sconsacrato, e vi ci furon tratti da un cumulo di ragioni che devon pur esser rispettate.

La nostra giornata di lavoro, in questa febbre di mansioni, di espansioni, finisce tardi e comincia presto; i nostri babbi, i nostri giovani han per lungo periodo di ore conosciuto le difficoltà del vivere, han chiuso le orecchie e il cuore alle lusinghe dei diletti per ubbidire alla voce del dovere che ricorda loro una lotta, una riuscita, una meta, un guadagno, un pane, e vien la sera, e ai raggi d'una luce più gaia di quella del sole, che essi non han goduto, comincia nelle vie a fermentare una vita che vive di arte, di piaceri di voluttà, di amore anche. È la modernità artistica che si sveglia la sera, è la febbre dei sentimenti e dei sensi a cui un uomo moderno, civile, svegliato non può rinunziare. È una dottrina anche quella che splende nei teatri, nei corsi, nei caffè, è una scienza anche quella che regna nelle lucide vetrine dei negozi!

Chi può rinunziarvi è quegli che non sente altre necessità all'infuori del pane e del letto; ma questi è isolato, è retrogrado, è segnato a dito, fa cattiva figura in società.

« L'avete già detto tutto questo » tu mi rimproveri; ma lo ripeto per indurmi spontaneamente ad una conseguenza: che chi va a letto tardi deve pure levarsi tardi al mattino, se vuole bastantemente obbedire alle proprie necessità organiche.

Siamo nemici, in teoria, a questa verità; noi gridiamo con te che il mattino ha l'oro e le gemme in seno, ma quant'oro e quante gemme anche non troviamo nel seno d'un bel corso splendente nella notte della città!

Sì, ai ragazzi incombe il dovere di obbedire alla mamma solerte che farà bene a cantar loro l'antico carme della poesia mattutina: un soave zeffiro, un'alba bella, un rigoglio d'ossigeno, una fiumana d'idee fulgenti nel cervello, una festa di sorrisi nel cuore, un tesoro di oneste e laboriose tendenze nelle membra, ma che cosa rispondi ai tuoi bambini quando ti domandano perchè il babbo non è il primo a dare il buon esempio?

Ma non ti scoraggiare nei tuoi buoni insegnamenti, non ti disanimare se domani il tuo giovinotto si ribella d'un tratto ai dogmi della dottrina igienica antica.

Voglio dirti qualche cosa sul *sonno d'aprile* perchè so che tu non ti spieghi la ragione per cui si usi dire che nell'aprile si dorme più dolcemente e più lungamente il mattino.

Non è già che l'aria d'aprile sia carica di etere

sonnifero, no, ma se tu consideri che cominciano in questo mese o in questa stagione le giornate lunghe e quindi la necessità di coricarsi più tardi, se pensi che cominciamo dopo le noie freddolose dell'inverno a sentirci comodamente in letto senza la schiavitù guardinga alle coperte, se pensi che in primavera il nostro sangue, i nostri organi si animano di nuove energie, di nuovo vigore e che è più ricco il ricambio e più sentito il bisogno di risarcimento ti spieghi l'enimma del sonno d'aprile.

CAPO VI.

Coricarsi e levarsi.

T'ho detto, qui innanzi, dell'ora di questi due atti; fammi parlare adesso delle modalità dell'atto. Non è cosa da passar sotto silenzio giacchè si suol ripetere che le necessità che precedono e seguono sono le più incommode e noiose da che si faccia accompagnare Morfeo, il dio dalle dita rosee.

1. *Coricarsi.* — Voglio dirti che cosa devi insegnare al tuo ragazzo prima di condurlo in camera da letto. Mostragli « la ritirata » e ordinagli di prendere l'abitudine di lasciar là quel che molti vorrebbero portare in camera e quello che non istà affatto bene lasciare nel ventre per le lunghe ore di sonno. Tutti dovremmo adottare questo bel costume, e tutti lo adotteremmo di buona volontà se sapessimo quanti veleni si elaborano dalla fermentazione delle deiezioni col calore dell'intestino e quanti di questi veleni vadano ad irritare il cervello.

Una necessità dolorosa d'inverno e anche nelle altre stagioni è quella dello svestirsi. Io so anche le tue abitudini in proposito: mentre t'è sgradita la sensazione del freddo, così calda come sei nelle

tue vesti, tu ti gingilli a metà nuda per la camera, quando hai cominciato a svestirti, e a metà nuda ti acconci i capelli, e quasi nuda sbrighi mille altre faccenduole intime, e magari lasci i piedi per terra, magari non ti coglie pudore per la indiscreta copertura delle tue membra.

Prepara tutto ciò che ti riguarda prima di cominciare a toglierti i panni di dosso, e quando hai cominciato fa in fretta, lascia i piedi meno nudi che puoi, non esporre le membra alla temperatura ambiente sempre di molto inferiore a quella del tuo corpo.

Non devi sottrarre calore alle tue membra che ne hanno bisogno per il chimo, per scaldare le lenzuola, per serbarlo durante la notte. I piedi non devono essere neppur posati nudi sulla pedana, chè se si raffreddano tu sai che è lungo e molte volte difficile il riscaldarli di nuovo nel letto.

Di molti raffreddori tu ignori la causa, mentre vanno attribuiti al tuo indugiare senza vesti.

Non appena saltata in letto, completi la tua teletta notturna, getti lontano la camicia che avevi indosso fissi le tue coperte, smorzi il lume e ti stendi subito giù, interamente, senza le timidità bambinesche della prima impressione.

Inutile dirti di legare convenientemente le tue treccie, di toglier dal capo tutta la serie metallica di forcine; di torre gli anelli dalle dita, i pendenti delle orecchie.

2. *Dove ci dobbiamo svestire.* — C'è la cattiva abitudine, nei ragazzi specialmente, di avvicinare più che è possibile una sedia al letto, di lasciar

quivi tutti i panni per aver la comodità, con un salto, di coricarsi e di stendere appena un braccio la mattina per rivestirsi. Tu ti servi di una poltrona, ma questa abitudine l'hai anche tu; e non ti periti di lasciar le scarpe, che ti hanno servito al passeggio, sul soppedaneo dove devi forse appoggiare i piedi nudi nella fretta dello svestirti, tu che lasci magari a contatto la biancheria che ti togli di dosso colla veste che ti ha fatto impolverare il corso.

Le scarpe, ricordalo, non devono mai toccare il soppedaneo; sarebbe bene che tu ti munissi di pantofole nella camera anteriore e lasciassi le scarpe alla serva perchè te le faccia trovar pulite la mattina.

Tu capisci quanto materiale poco sano possa trascinarti in camera una scarpa sporcata nella strada. Devi mettere la veste esteriore sul buttalà che è sempre distante qualche metro dal letto, ed in una sedia ad un metro dal letto devi posare in bell'ordine le tue indumenta: dico in bell'ordine, perchè la mattina tu battendo i denti non debba perder tempo a raccogliere le « sparse membra ».

3. *Levarsi e lavarsi.* — E la mattina, quando ti sei stropicciati gli occhi ed hai visto che il giorno è fatto e che le tue membra son paghe del ristoro avuto, non gingillarti in letto, fa piuttosto i tuoi sogni nel giardino sotto l'amica capanna, e corri a respirare a pieni polmoni l'aria mattutina, che è l'aria più pura della giornata. Non è igienico aprir la finestra non appena scesa dal letto,

prima ancora di esser completamente rivestita. Lascia le braccia, il collo e buona parte del petto nudi, entra nel lavabo, se l'hai, o chinati sul lavamano e fa, senza ambage, una lavanda coraggiosa, abbondante, completa.

L'acqua buttata sul petto la mattina, risparmia i raffreddori del giorno. Ma acqua fredda, bada; non ti vergogni di ordinare la cogoma dell'acqua alla fantesca, tu che tanto tieni alla bellezza della tua pelle? Ebbene l'acqua te la sciupa se è calda, ti ci disegna rughe precocemente.

Ai tuoi ragazzi poi non concedere mai simili facoltà protettrici della loro pigrizia; avvezzali anche di inverno ad amare l'acqua fredda, a saltare coraggiosamente nella vasca da bagno.

Si tolgano essi dalle braccia e dalle spalle la camicia da notte e si buttino sul collo l'acqua a piene mani. Usciranno dalla camera più vispi, più rubicondi, più lieti.

Quando il tuo ragazzo s'è lavato ed asciugato bene, indossi la camicia da giorno, si pettini ed apra poi la finestra; se è freddo rigido non si metta subito a pieni polmoni a respirare l'aria del di fuori: una differenza di temperatura istantaneamente subita può essere dannosa.

Tu stessa intendi all'acconciatura dei tuoi capelli non quando sei completamente vestita: il tuo accappatoio non deve esser messo sulla giacchetta la quale ti impedisce la libertà dei movimenti ampi che devi fare sulle tue treccie.

Dopo pettinata, apri la finestra e lasciala aperta anche quando esci dalla stanza: l'aria deve esser

subito abbondantemente ricambiata e dopo un'ora la serva deve entrare ad assettar la camera senza tema di sentir ancora gli effetti odorosi dell'aria chiusa per molto tempo e dei ricambi gazzosi.

È così che si rispetta sè stessi e gli altri: è così che vanno avvezzati i bambini.

CAPO VII.

Indumenti da notte.

Le nostre nonne avevano addirittura una guardaroba speciale per gli indumenti da notte: e le camicie lunghe, e le camicie corte, e i calzerotti, e il berrettone, e lo stomachino.

I calzerotti erano larghe calze di lana che arrivavano a metà gamba, che si indossavano prima di coricarsi e che si levavano la notte tra le lenzuola inavvedutamente pei movimenti che ciascuno fa in letto.

Lo stomachino era una pezza di lana larga quanto il petto, che arrivava in su fino al collo e, in basso, all'addome, che si legava con due cordelline sulla schiena e che aveva per iscopo di assicurare una conveniente temperatura alla superficie epidermica soprastante agli organi respiratori. Quando una donna andava a letto con questo po' po' di roba addosso, era più impacciata e più imbottita che non colle vesti del giorno.

Nel letto invece le membra devono godere tutta la libertà di cui le ha rallegrate natura; non ci deve essere niente di stretto, niente di legato,

deve avvenire libera la funzione della pelle, devono poter muoversi a loro agio l'addome e il torace. Se tu sapessi, che godimento, che ristoro hanno il tuo scheletro, i tuoi muscoli, lì tra quelle lenzuola che li liberano dalla strettoia del corpetto, dall'attillatezza dei collari, della sottovita, dei giubbini!

Dobbiamo adunque semplificare il nostro corredo da notte e lo dobbiam nello stesso tempo volere modesto, salutare, logico. Per una donna esso si riduce ad una camicia e ad una reticella. Non permettere mai a tuo marito ed ai tuoi bambini l'orrenda pigrizia dell'entrare colle mutande in letto e di tenere anche le calze del giorno, e di lasciarsi sul petto la maglia: è un errore.

Quel che si porta il giorno non deve tenersi indosso la notte, prima di tutto per la libertà di cui devon godere le membra, poi per gli umori, per le emanazioni di cui si impregna quella roba, poi per quel che di nocivo si può cogli indumenti del giorno introdurre tra le lenzuola.

1. *Camicia da notte.* — È tanto necessaria quanto sono necessarie le lenzuola. E tu non crederai che questo indumento non figura molto spesso nei corredi delle nostre famiglie!

Ha molteplici indicazioni: prima di tutte quella di toglier di dosso tutta la biancheria che ci ha servito il giorno, seconda quella di guardarci il collo, le spalle nelle nostre diverse posizioni nel letto in cui dette parti rimarrebbero scoperte, terza quella del decoro, della dignità, della pudicizia personale, quarta quella della pulizia delle len-

zuola stesse. Tu prepari con orgoglio una miriade di camicie da notte le quali rendi complesse e composte per una farraggine di trine, di merletti, di ricami, di nastri, di bottoniere.

È una vanità folle.

Sii certa che la bianca camicia di tela fine, liscia, appena appena cifrata in bianco con un monogramma piccolo, non pretenditore, bella, fragrante è l'ideale dei tuoi indumenti da notte. Quei ricami, quei merletti, quei disegni non devono esserci, tu vi stai male dentro, la tua pelle soffre, i tuoi movimenti vi sono impacciati. Non nastri, non colori sulla pelle che suda, che traspira, che assorbe; sai tu se non siano di cattiva natura, se non ti possano nuocere?

La camicia da notte adunque deve essere di tessuto fine, bianco: deve esser lavata prima di indossarla, da nuova, la prima volta, perchè i tessuti nuovi per esser lucidi son forniti di una sostanza collosa che non deve esser sciolta dagli umori della nostra pelle.

Deve esser lunga fino ai malleoli, morbida, senza pieghe, deve esser indossata quando si è saliti in letto e si è metà coperti dal lenzuolo, deve essere in diretto contatto colle nostre carni; deve esser tolta la mattina dopo la lavanda del viso e del collo, deve esser sciorinata e asciugata bene durante il giorno, deve esser serbata in una borsa chiusa in uno degli scompartimenti del comodino.

L'andar nudi in letto, tanto comune nelle famiglie povere, è una consuetudine cattiva che procura raffreddori, che guasta la nostra pelle, che

non mantiene il decoro del nostro letto, e che ci mette in un brutto imbarazzo se in letto siam colti da qualche conoscente, se là notte siamo obbligati a levarci.

Le mamme del popolo dovrebbero raccomandarne ai loro figli l'uso.

2. *Reticella.* — Quando hai tolto, come altrove ti ho suggerito, dai capelli le forcine, i pettinini e tutto l'abbondante corredo di ornamenti del capo, che durante la notte, pigiandovi su, potrebbero nuocerti anche gravemente, tu affida le tue treccie ad una conveniente legatura, piegale in modo che possano fare non troppo volume, e lasciale imprigionare nella tua reticella.

Non una cuffia adunque, vera e propria, pesante, inghirlandata, festonata, ma una trama leggerissima di buon filo, tenuta stretta da un piccolo cordoncino che legherai delicatamente sul vertice.

La mattina troverai i capelli abbastanza in ordine, non ti sarà difficile distrigarli, non ti sarà stato penoso l'appoggiar il capo sul guanciale.

3. *Calzerotti.* — Certe notti d'inverno, entrati nel letto freddo o mal riscaldato, abbiamo sentito agghiacciarsi i piedi e abbiam dovuto per lunga ora stropicciarli insieme e sui lenzuoli, e rannicchiarci e raddoppiare il peso del coltroncino. Talora ciò si faceva inutilmente. Dopo un sonnellino breve, ci destavamo, e la mattina, ci trovavamo colle estremità ancor fredde che dovevamo intiepidire o con una buona ginnastica o col cattivo scaldapiede.

Io non vorrei, neppur dopo questo ricordo, in-

dicarti i calzerotti, ma a titolo di riserva nei casi ostinati di frigidità dei piedi, te lo indico: tienili nel comodino, fatteli fare di buona lana, larghi così da entrarci due volte, lunghi fino a mezza gamba. La notte, senza che tu te ne accorga, ti usciranno dai piedi. Ma ricordati della decantata libertà del letto e non ne abusare.

4. *Berretto da notte.* — Molti hanno una antipatia invincibile contro questi ineleganti sacchi da testa che trasformano il viso e lo rendono ridicolo. Infatti non è raccomandabile.

Certe teste son così fornite di capelli da non aver bisogno alcuno di altre protezioni. Si sta dieci ore in ufficio a capo scoperto, si può ben stare otto ore a letto nello stesso modo.

Quando il letto è a testata piena, quando il cuscino è in buona posizione, non può il capo correre rischio di sorta; correnti non ve ne sono, possibilità di andar col capo a toccar sul muro o sulla testata non dovrebbe neppur esserci.

Certi valetudinari che han la calotta perpetua in capo durante il giorno non fan male a supplirvi la notte col berrettone, non noi che quella abitudine non abbiamo. Se pensate all'impressione che la mattina deve provare un capo che è stato tutta la notte involto in un tessuto stretto e che deve poi scoprirsi per le bisogna della nettezza corporale o per altra ragione, capite subito perchè vi sia l'ostinazione a dispregiare questo antidiluviano arnese.

CAPO VIII.

Posizione del dormente.

Mi ricordo di aver visto i ragazzi, nel dominio di una camera da letto loro propria, nell'orrore del buio e della solitudine, cedere alla paura che nella loro testolina ingigantiva un innocente rumore del di fuori e ficcare in fretta il capo sotto le lenzuola e tenervelo lungamente, fino ad addormentarsi, come se in quella posizione essi si sentissero meglio in compagnia di loro medesimi, le loro forze si concentrassero, e il fantasma della paura non li sapesse trovare più, nascosti a quel modo.

1. *Capo sotto e capo fuori.* — Il capo deve star scoperto tutto, fino al collo, elevato un poco, non ripiegato, non flesso; le coperte debbono impedire alle tue narici di respirare l'aria calda e non sana delle lenzuola che si carica delle esalazioni della tua pelle ed acquista caratteri impropri ad una buona respirazione.

Il capo che si ripiega sotto le lenzuola è in condizioni favorevoli al russo, per le ragioni ricordate là dove si disse del cuscino, è in istato da incompletare la funzione delle vie respiratorie

perchè la flessione o l'estensione forzate possono anche ridurre il lume del canale aereo.

È un voler guastarsi il sangue, i polmoni, un voler impoverire di ossigeno le nostre cellule che di ossigeno sono avide e che poco ne hanno dall'aria che ristagna sotto le coltri, è un voler diventar pallidi, un acquistarsi il dolor del capo per tutta la giornata, un voler intorpidire le funzioni del cervello il quale organo ci fa risentire un malessere anche psichico.

È l'accumulo di anidride carbonica l'origine di tutti questi mali, e l'anidride carbonica è quel gas che inquina l'aria che ristagna, l'ambiente che si carica dei prodotti del respiro.

2. *Corpo prono.* — È la posizione che amano i ragazzi specialmente e che obbliga il collo a contrazioni esagerate dei muscoli per lasciare in libertà la bocca. È una posizione cattiva anche perchè obbliga gli organi pesanti, che sono aderenti alle superfici posteriori, a gravare sugli organi più delicati e più sensibili.

Il deflusso del chimo dallo stomaco nel canale intestinale non è facilitato, sono facili i rumori della respirazione, il russo, e lo scolo degli umori del naso e della bocca pel fatto della gravità. Le gambe stesse e le braccia devono esser per contrazioni anormali portate in una positura la quale le stanca e le indolenzisce.

Bisogna adunque che le mamme vigilino sui ragazzi e facciano loro considerazioni di questa sorta per indurli a lasciare la cattiva abitudine.

2. *Lato destro.* — A volerci pensare su bene,

niuno dei due lati è opportuno per posarvi il corpo in un sonno lungo. I lati possono al più essere una buona posizione di passaggio, non una abituale posizione della persona.

Si dice ehe dormendo sul lato destro si dà riposo al fegato, che è organo pesante e che aderisce alla parete addominale di questo lato; si dice che aprendosi verso destra il canale enterico sullo stomaco è facilitato il deflusso degli alimenti nelle vie naturali, ma non si pensa che anche la milza può pesare inopportunamente sullo stomaco, che non è bene eaeeiar sull'orifizio pilorieo il cibo pel fatto di un prematuro possibile passaggio nell'intestino, non si pensa a tutta la massa intestinale che viene a premer sul fegato, e sul eontenuto dello stomaco stesso, ehe, oltre premere a sua volta sul fegato, può premere sullo sbocco del condotto della bile nelle prime porzioni intestinali ed esercitare una temporanea oeclusione, o un ristagno su d'esso con consecutiva probabile irritazione, infiammazione, incatarramento.

Chissà quante itterizie da catarro duodenale hanno vista la loro origine da questa posizione eonsueta ad un dormiente dalle abitudini epuloniche!

3. *Lato sinistro.* — D'altra parte sul lato sinistro avvengono altri fatti anormali; si obbliga il fegato a gravare sullo stomaco per quanto — intendiamoei bene — glielo possano permettere i suoi solidi legamenti e la sua searsa mobilità; si obbligano i eibi a posare su di una parte sola di stomaeo, la più vicina allo sbocco dell'esofago in

esso, e infine, giacchè se ne parla da molti, si mette il cuore in condizioni da far risentire il suo battito sulle pareti toraciche.

Vi è chi aggiunge che il cuore funzioni anche male in coloro che sono usi di dormire sul lato sinistro, e si porta a dimostrazione il fatto che il cuore destro, pesante, gravi sul sinistro e il polmone destro lo spinga troppo e la aorta ne soffra, la pulsazione cardiaca si faccia più sensibile, più energica, quasi per superare ostacoli di circolo che in tal modo si formerebbero al sangue; io credo che, anche se il cuore gode di una piccola spostabilità, non ci possano essere in condizioni fisiologiche ragioni per accusare un vero malessere e per vederselo materialmente iniziare; è l'impulso della contrazione che si fa sensibile, più sensibile, la causa della sensazione di pena, di angustia organica. Ecco tutto.

4. *Corpo supino.* — È la posizione più sana, più fisiologica, più logica. E lo dimostro.

Lasciamo andare che il capo stesso e la spina dorsale trovino il modo, stando supini, di riposare anch'essi e di sentirsi in una calma, che la coscienza viscerale percepisce, lasciamo in silenzio il fatto che lo scheletro tutto riposi, ritrovi l'appoggio e non abbia bisogno di contrazioni muscolari o di reciproche pressioni per trovare il modo di conciliare i rapporti delle membra e dei visceri; è certo che dalla gola in giù, senza tralasciare i polmoni, il cuore, il fegato, lo stomaco, tutto si trova nelle condizioni migliori per funzionare senza scapito dell'organo vicino.

Le spalle non debbono esser contratte per facilitare la posizione del torace, e del braccio, le gambe non debbono sopportar pesi che le obbligano a divaricamenti e a contrazioni; il chimo posa nel fondo dello stomaco e mano mano si versa nel duodeno, il fegato vede il normale deflusso della bile; lo intestino sta nel suo alveo ad agio.

È l'ideale adunque, ma un ideale che stanca.

Le altre posizioni non sono d'altra parte molto buone ed han tutte le ragioni per stancare di più; adottiamole per breve ora, per l'amore della varietà e cerchiamo di abituare i nostri bambini ad addormentarsi mentre stan supini.

5. *Posizione delle braccia*. — Le braccia devono rimaner coperte dalle coltri, parallele al torace, posate sul lenzuolo. Si eviterebbero così le inutili pressioni sull'addome, esercitate dalle mani e dagli avambracci; gli incrociamenti sul torace e le altre artifiziose maniere di dar riposo a queste membra laboriose.

V'è chi tiene le braccia fuori dalle coperte e fa male per i possibili raffreddamenti.

V'è chi, tenendo le braccia fuori, le incrocia sul capo mentre sta supino, lascia le mani sotto il peso della testa stessa. È un voler ostacolare la circolazione del sangue nelle estremità e procurar fastidio alla testa stessa.

Taluno, mentre sta su di un fianco, non potendo sopportare il braccio sotto il fianco stesso, alza il braccio per farne origliere al capo, e si circonda colla mano e coll'avambraccio la fronte. Ciò è

male fatto. Si conoscono mille esempi di paralisi lunghe e talune inguaribili del braccio, avvenute per questa ragione.

Sia una costrizione dell'arteria chė non dà nutrizione al braccio e quindi al nervo, sia una diretta pressione sul nervo il quale interrompe le sue funzioni, è certo che molte volte noi ci destiamo col formicolio del braccio, con qualche dito della mano intorpidito.

Ho visto io un giovinotto sano e robusto che aveva l'abitudine di far la siesta all'ombra di un albero e di dar alla testa per cuscino il braccio, destarsi un giorno terrorizzato dall' immobilità del suo arto al quale non valse sussidio di terapia razionale per ridonar il movimento fisiologico.

6. *Posizione delle gambe.* — I bambini prendono la cattiva abitudine, quando sentono le lenzuola agghiacciate, di aggomitolarsi attaccando le ginocchia all'addome e ripiegando le gambe sulle coscie. Affrontano così con maggior coraggio il freddo del letto e la solitudine della loro stanza. Le gambe debbono esser tenute distese, debbono prender subito il loro posto sotto il coltroncino, e tutti, se voglion sentir calde le estremità e voglion render facile la circolazione sanguigna in questa parte periferica lontana debbon perder l' abitudine di tener alzate le gambe ad arco mentre stan supini o di tenerle in altra guisa contratte.

Nella cavità che stà a livello del ginocchio, posteriormente, cavità poplitea, passano nervi e vasi sanguigni di grande importanza: se in qual-

che modo noi contraggiamo i muscoli, che per questa cavità anche passano, veniamo ad esercitar pressioni su quegli organi o per lo meno non li lasciamo in quella quiete a cui han diritto dopo un costante lavoro quotidiano.

CAPO IX.

Quel che non si deve fare a letto.

1. *Bere.* — Uno degli atti che più facilmente si compiono a letto è quello del bere. Abbiam parlato dell'opportunità o meno di esso là dove parlammo della boccia da comodino, e ricordammo che qualche volta, in certe difficoltate digestioni, in certe ambascie viscerali un sorso d'acqua può arrecare un vero e reale refrigerio, ma ti ho condannato l'uso del versar per abitudine o per la smania del « meglio » un bicchiere d'acqua fredda nello stomaco caldo che da quel freddo subitaneo può trovar l'origine di un male, di una infiammazione, di una irritazione.

È piuttosto necessario valutar la digeribilità di quel che si mangia a cena, esser parchi nelle libazioni, aspettar due orette prima di coricarsi perchè la chimificazione sia bene in atto.

Non so poi con quali parole stimatizzare il costume di coloro che in luogo del bicchier d'acqua si dilettano di tracannare il bicchier di vino anche nottetempo, ma son coloro che mostrano la loro intemperanza sul viso bitorzoluto, che hanno l'eterno catarro gastrico e il recere mattutino. Sono i suicidi lenti ed ostinati.

Un'abitudine signorile e oziosa e innocua è quella di sorseggiare la mattina, prima di levarsi, la tazza del caffè che la cameriera porta fumante al letto. Lo si può bere impunemente.

2. *Mangiare.* — I bambini hanno, ad insaputa della madre, la abitudine di riempir la tasca di frutta e di dolci e di pane che nascondon sotto l'origliere per intrattenersene giocondamente la notte. Nega loro questa licenza, fa loro considerare che lo stomaco è organo che lavora assai, che ha pur da lavorare nelle prime ore del sonno e che ha tutto il diritto di riposare; ricorda loro i frutti della intemperanza, fa comprendere che cosa possa mai arrecar di molestia un alimento che rimanga indigerito nello stomaco per stanchezza dell'organo stesso.

Tu mi dirai che hai conosciuto molti ragazzi che fan la loro seconda cena a letto, dirai che tu stesso avevi preso piacere nella tua età infantile in questa consuetudine senza che mai una conseguenza apparisse agli occhi altrui o alla tua fisiologia.

E a questo riguardo io dirò di più: ho conosciuto un signore valetudinario che, nella paura di non nutrirsi a sufficienza, aveva da lungo tempo adottato il sistema di prepararsi sul comodino da notte una bella bistecca, una fetta di pane e un bicchier di vino, e di consumare questa roba quando dopo le prime quattro ore di sonno egli si risvegliava inappuntabilmente: quel signore non si è mai lagnato di disturbi.

Ma, una volta per sempre, ascolta: non tutti

abbiamo la stessa resistenza negli organi, non tutte le cattive abitudini fan vedere direttamente e rapidamente i loro effetti, qualche volta invece il disturbo e la vulnerabilità si prepara lenta per un tempo lontano in cui la ragion prima si cerca indarno, non tutti noi abbiamo il chiaro criterio di capire donde derivi certo malessere che a tutta prima non sembra collegato con un disordine commesso.

E poi chi sa che, se uno stomaco sopporta placidamente per venti anni, domani per una ragione x, che si può chiamare con mille nomi, non si ribelli d'un tratto e non ti faccia pagare a caro prezzo le vessazioni, i mali trattamenti usatigli?

Si domanda: com'è che ai malati condannati a star continuamente in letto si dà pur da mangiare e da bere? È ovvio rispondere che in genere ai malati gravi od anche ai convalescenti si prescrivono vivande liquide o solide così delicate, così digeribili che lo stomaco non ne rimanga imbarazzato lunga ora e possa di leggieri smaltirle e passarle all'intestino.

3. *Altri atti in letto.* — Ai tuoi bambini insegna di fare ogni sera immancabilmente una visita prima di entrare in camera da letto là dove.... si va soli e di non portare in propria compagnia cattivi compagni.

Certe comodità, insegna loro, si tengono nella stanza pei casi imprevidibili, imperiosi, rari, non per le necessità previste, naturali, quotidiane.

E quando la natura non volesse proprio parlamentare e si dovesse capitolare si fa un bel salto

dal letto, si calzano le pantofole e si dà ragione al proprio organismo.

Dentro le lenzuola, per pigrizia, certi utensili non si fanno entrare a rischio e pericolo di trasportarvi abitatori dell'esterno o di versare..... Ma basta.

Perdonami, ai ragazzi bisogna sempre parlar chiaro e lungamente e ripetutamente.

CAPO X.

Come si mantiene il letto.

Al letto in generale si consacra piccolo tempo. Si è soddisfatti se la cameriera in tutta fretta racconcia il materasso e le lenzuola e le coperte e se con uno strofinaccio toglie grossolanamente la polvere dalle spalliere.

Non è così che si fa.

Il lavoro della mattina dovrebbe esser questo: spostare il letto e con uno straccio pulire il pavimento ch'esso nasconde, poi con diligenza passare con pezzuola fine su ogni angolo, su ogni parte recondita, non esclusa la parte che guarda il muro e che, come ricordi, devi tenere per 20 buoni centimetri discosta.

Il letto si rimette al suo posto; si strofina con una spazzola forte la rete metallica, poi la tela che la ricopre, si sbatte con una mano o collo spolveraccio il materasso di crine, poi quello di lana, si toglie la fodera e si fa altrettanto col cuscino.

Le lenzuola, prima di esser rimesse al posto si portano sul balcone quando l'aria è bene asciutta e quando splende il sole; si sciorinano insieme

alle coperte per qualche tempo e si rifà il letto. Raccomandasi la diligente spolveratura del drappo ricoprente, il quale deve essere messo sulle coperte sempre dalla stessa faccia.

Un letto tenuto con proprietà, con pulizia può mantenere le stesse lenzuola comodamente per otto giorni; c'è chi se ne concede quindici e non è poi, a seconda delle persone che se ne servono, gran male. Pei ragazzi il periodo è un po' lungo e non è conveniente dar loro esempio di economia a scapito del decoro personale.

Certe mamme per punire i ragazzi della loro inavvedutezza lasciano a bella posta lo sporco addosso: è un castigo che non è logico e che ai ragazzi in genere non fa nè freddo nè caldo.

La mamma sovra tutto si deve ricordare piuttosto quando cambia i lenzuoli di farli passare più volte sullo scaldaletto a fine di toglier ad essi quel poco di umidità con cui le reca la lavandaia.

Alcune volte tu metti in letto lenzuola appena tolte dal canestro senza riflettere che ai bambini in ispecial modo l'umidità è nociva e che si fa presto a prendersi dolori d'ossa, reumatismi.

Due volte all'anno — in alcune case si fa una volta l'anno, in altre rarissimamente — è necessario che del letto si faccia una pulizia più completa, più particolareggiata.

Si comincia collo smontare il letto, si consegnano i materassi alla materassaia perchè li disfaccia, sbatta la lana, il crine, rinnuovi quella che a lei pare avariata, cambi magari le fodere, trapunti nuovamente. La cameriera sulla terrazza,

munita di una pezzuola fine e di un recipiente con acqua disinfettante — una soluzione di creolina al 3 °/₀ o di sublimato corrosivo al 2 °/₀₀ — lava accuratamente tutte le parti del letto che dal liquido non risentono danno, le altre le strofina asciuttamente.

Si sceglie una giornata di sole; si lascia il tutto per un bel tempo all'aria e nel pomeriggio quando tutto è asciugato si ripone il letto in camera. La servente ha avuto agio intanto di spazzolar bene il pavimento, di rimuovere i comodini e tutto ciò che circonda il letto; in modo di aver fatto una pulizia completa, sicura.

Son questi i capisaldi del vivere igienicamente; si deve dar sempre ai ragazzi l'esempio di zelo in ciò che riguarda la nettezza, si deve esser magari amici degli eccessi dove si possa riuscire di esempio savio. Non è mai male.

Riguardo alla camera son venuto qua e là consigliando: ogni mattina la cameriera, quando il letto deve essere ancora accomodato, tira il drappo sulle coperte e sui cuscini e, a porte e a finestre spalancate, fa collo strofinaccio la toletta dei mobili.

Il pavimento non va sempre inumidito; basta che lo spolveraccio funzioni bene e sia guidato da mano laboriosa, volonterosa.

Ogni otto giorni poi, la nettezza della stanza da letto si fa più largamente; si sceglie la mattina stessa in cui si cambia la biancheria, si ripara come sopra ho detto il letto, e cogli scopettini si intende alla pulizia delle pareti e delle parti nascoste tutte

del pavimento spostando i mobili specialmente per aver cura della parete che ne è coperta.

Gli utensili stessi, quelli di uso quotidiano, si sottopongono alla cenere e all'acqua e si ridonano lucidi, belli, alla camera da letto come se fossero usciti allora dalla bottega dello stovigliaio.

CAPO XI.

Patologia del sonno.

1. *Insonnia.* — V'è una insonnia da causa psichica e una insonnia da causa somatica.

Voglio dire che le cause molte volte dobbiamo cercarle nell'anima nostra, nelle nostre facoltà intellettuali, nel nostro cuore, e molte invece nel nostro corpo, nei nostri organi, nella nostra vita materiale.

Un dolore che ci opprime, che mette in tensione il nostro spirito, che ci induce alla filosofia del pianto, che ci acuisce la mente nelle fantasticazioni strane, ci fa passar le notti insonni, le notti spaventose deliranti. Una passione, un ideale, una meta che ingigantiscono la notte i loro limiti, i loro confini e assurgono a maestà solenni avanti a cui si ribella nelle smanie impotenti la nostra esiguità, la nostra miseria, la nostra incontentabilità, lasciano i nostri occhi per lunghe e lunghe ore cercar nel buio il fantasma del conforto vestito dei fiori della speranza, col sorriso della fede sul labbro, colla parola della pace.

Una fatica lunga cerebrale, uno studio intenso che tenga occupato per la giornata intera il nostro

pensiero e lo abbia fatto fremere nella indagine febbrile dell'idea nuova, della nuova vittoria scientifica, della nuova conquista letteraria, non permette che il cervello, che le cellule grigie si calmino, chè un fermento continua e gli scambi di vibrazioni non cessano e il sangue fluisce ancora in copia.

Ma talvolta le nostre facoltà spirituali dormono o vorrebbero dormire chè nè amori, nè odi, nè mete le chiamano a tumulto; la causa che ci proibisce l'addormentamento è nella nostra materia. Non è per lo più nè un dolore netto, localizzato; nè un disturbo significabile: è una somma di sensazioni incerte, indefinibili che a volta ci strappano un lamento, a volta, subdole, par che ci permettano la requie, e noi indarno indaghiamo nel nostro organismo la sede, la ragion prima, indarno applichiamo la notte stessa o i giorni di poi i rimedi.

Chi non si ricorda di aver sofferto nella propria vita quel tormento che si chiama insonnia?

Noi accusiamo la posizione del corpo nel letto, e ne assumiamo sempre di nuove con una irrequietezza, una costanza instancabile, e chiudiamo gli occhi, e la nostra mente ripete un ritornello, antico amico del pisolino, e il ritornello ci muore sulle labbra chè un movimento repentino, un levar di braccia, un salto a sedere, una imprecazione ce lo fa scordare; e ci coglie un'angustia, un affanno, una voglia di piangere, di gridare, di lottare, di percuotere persino che mal si doma; e il lume si riaccende, e si riprende il giornale e si

rilasciano chiudere gli occhi in una nuova speranza.

Invano: le ore del mattino ci trovano ancora nella veglia tumultuosa, cogli occhi smorti, colle occhiaie livide, col pallore nel volto, colla stizza nell'animo.

La giornata passa male, langue il lavoro consueto, languiscono gli ideali amici, le amiche speranze, gli affetti, le funzioni somatiche perfino. A lungo andare noi deperiamo, preferiamo la poltrona agli svaghi, la poltrona al desinare, il riposo perpetuo alle antiche nostre oneste ambizioni.

A te sfugge adunque la causa: tu non sai trovare nelle tue abitudini quotidiane il movente di questa sinistra malattia. Vedi: un organo che hai stancato con un lavoro eccessivo, magari un braccio, una gamba, deve, per risarcirsi, impiegare e fare impiegar, pei suoi rapporti molteplici, alle altre tue facoltà materiali, un lavoro grave, lungo, tumultuoso che a te sfugge, ma che non sfugge al tuo centro del sonno; un cibo cattivo, indigeribile eccita nello stomaco, nei visceri una funzionalità alterata di che è avvisato il centro; un ristagno di escreti, che per inerzia hai dimenticato o per mancanza di stimoli, ti manda in circolo una somma di veleni che irritano, ti fan smaniare, ti fan dolorare. Son, questi, pochi esempi, ma le cause, ripeto, possono esser mille.

In tutti i casi, tanto nei patemi, nelle preoccupazioni, quanto nei disturbi viscerali di cui non arrivi all'origine, se l'insonnia si prolunga per più d'una notte e minaccia di diventar cronica, chiama il medico.

« Nelle malattie del mio spirito — tu mi dici con piglio severo — so curarmi da me ». Non è vero; il medico non è e non deve essere quel rigido applicatore di rimedi farmaceutici, quello scribacchiatore di ricette che si vuol credere; i suoi lunghi studi gli hanno procurato una lunga esperienza; di mali d'anima egli ne ha visti più che di mali di materia, e dalla sua attitudine a pensare, a commiserare egli ha fatto tesoro di cognizioni, di abilità indagatrici, di attitudini a molcere e a tergere che il pari troverai difficilmente anche nel tuo parroco, spesso troppo inesperto e non troppo profondo.

Se è lo studio che ti occupa molto, soverchiamente, consacravi la mattina soltanto, e il pomeriggio trascorrilo in più tenui facende; se hai dolori, amori, passioni cerca un amico, consigliati, dà sfogo alla piena di amarezze che non devi tener mai dentro di te chiusa.

Pel resto convinciti che un medico può, indagando nel tuo corpo, trovar in un viscere la ragione dell'insonnia; avvisalo presto, narragli minutamente quel che senti, quel che ti tormenta ed egli non mancherà di darti un sollievo. Pei narcotici, egli ti fa la prescrizione se ne è il caso; ma in generale ci si ricorre poco. Talora una lunga insonnia, un lungo malessere sono il triste preludio d'una malattia che si inizia; egli può scongiurarla.

Tu, nel tentare di curarti, abbi per massima di andare a letto dopo due o tre ore dal pasto, di mangiar poco la sera, di non affaticarti, di non preoccuparti del fatto che non potrai dormire; va

a letto sempre alla stessa ora, mettiti in una posizione comoda; sta bene calda, quieta, sopporta qualche piccola sensazione molesta, tieni chiusi gli occhi, pensa ad un ritornello, a una cosa futile e Morfeo non tarderà. Anche il sonno, pensa, in certe sue qualità è figliuolo della abitudine.

2. *Russo.* — Niente di più molesto, di più uggioso, di più antipatico di quella fisarmonica multiforme notturna dei nostri vicini di letto.

In certe case — forse la tendenza al russo si eredita — entrando di notte sembra di assistere ad un concerto selvaggio di gutturalità ferine. Molte volte siamo noi colle nostre posizioni incommode, improprie che promuoviamo il rumore dell'aria respirata; molte volte c'è un difetto organico nelle nostre vie superficiali aeree, molte volte è un disturbo passeggiero di esse la ragione, come un raffreddore, una faringite, una laringite, una tracheite, un catarro bronchiale, o anche una malattia cronica, come la corizza, la rinite, la infiammazione del faringe, ecc.

Ne vengono cosicchè tre specie di rumori: i rumori della gola, del naso, delle labbra.

Gola. — Tolte le malattie di cui ti ho parlato, può nascere un rumore per la cattiva posizione del capo.

Un cuscino troppo alto, un cuscino troppo basso possono ridurre il lume delle alte vie respiratorie o per curve esagerate o per pressioni o per mala posizione della lingua. L'aria cacciata dentro all'alveo respiratorio o espirata con violenza — giacchè il bisogno di aria è più risentito — sibila

attraverso gli orifizi, fa vibrare il catarro, produce dei vortici rumorosi.

Alla buona posizione e alla giusta altezza del guanciale debbono badare specialmente coloro che hanno tonsille sviluppate troppo o troppo infiammate cronicamente.

Naso. — In generale si respira col naso mentre si dorme e noi tutti sappiamo quale molestia ci procuri un raffreddore che, gonfiando la mucosa nasale e restringendo il lume delle narici, ci obblighi a respirar tutta la notte colla bocca. La mucosa orale si asciuga e la mattina ci destiamo con un sapore disgustosissimo dato dalla evaporazione della saliva e dal deposito dei componenti secchi di essa.

Ai bambini si deve raccomandare la pulizia del naso che essi trascurano e specialmente per essi è sempre raccomandabile un moccichino pulito sotto l'origliere.

Labbra. — Se il russo è dato dalle labbra si fa sentire sotto forma di sibilo, di soffio forte. Le labbra si tengono chiuse, giacchè l'aria passa pel naso mentre si dorme, ma se il naso può mal funzionare, l'aria aspirata ed espirata con forza attraverso a un piccolo pertugio, lasciato dalle labbra stesse, produce il rumore.

Molti individui mal conformati di mascelle, o mancanti di denti, hanno le labbra sovrapposte o fortemente chiuse e in essi lo sforzo dell'aria si palesa con una visibile contrazione ed espansione delle guancie.

— Per il russo determinato da malattie croni-

che o acute, il medico deve intervenire. L'igienista può consigliarti di curare la posizione buona e l'equo spessore dei cuscini; può farti considerare che molte volte dalle posizioni laterali del dormente nasce una costrizione del naso e delle guance dalla qual costrizione può prodursi il russo. A te spetta di vigilare i tuoi bambini perchè non prendano il costume di cacciar il capo sotto le lenzuola assumendo posizioni forzate; a te spetta raccomandare loro la pulizia del naso. Se ti sfugge — dopo tutto ciò che ti ho ricordato — la causa che perpetua il russo lasciala indagare al medico.

3. *Irrequietezza.* — Non è questa la irrequietezza dell'insonne, ma l'instabilità, la smania di coloro che dormono. Vedrai i tuoi ragazzi, o tuo marito, muover, mentre il sonno è profondo, gli arti o far smorfie col viso, o cambiar di posizione mille volte e mandare una voce di lamento, e sbuffare e aprir magari tratto tratto gli occhi senza nulla vedere e nulla cercare.

Le cause sono molteplici; una cattiva posizione può aver dapprima stancato un organo e può sorgere un malessere che le altre posizioni non san calmare; un ristagno di escrezioni nelle viscere può produrre assorbimento di elementi irritanti il sistema nervoso o determinanti uno stato di ambascia; nei bambini è facile l'accumulo di lombrichi intestinali che li fanno smaniare, soffrire; una preoccupazione grave del giorno può lasciare un fermento nelle facoltà cerebrali; una cattiva digestione, un cattivo sogno hanno pure riflessi che si esplicano variamente colla irrequietezza del corpo.

Una malattia che si inizia, una cattiva respirazione hanno varie reazioni che la coscienza del dormente non percepisce ma che possono apparire a chi lo vigili; un letto duro, una cattiva temperatura, un lenzuolo mal messo o di cattivo materiale possono, mentre la psiche giace, irritare il corpo.

— Da tutto quel che ti ho detto tu comprendi quale può essere la tua opera riparatrice, e quella del medico. Ricorda che le intemperanze del giorno sono il tormento della notte; e che le lenzuola non debbono ospitarti se non hai nello stomaco compiuto metà del lavoro digestivo. Per quel che riguarda il letto, la temperatura, ti ho abbastanza messa sull'avviso. Non ti preoccupi troppo il fatto dell'udir i tuoi figliuoli mentre si muovono, si agitano pronunziar parole sconnesse che mostrano di non seguire la logica di un sogno.

Sai che le reazioni di che è capace un organismo sono multiformi, e che da una causa sola non si ha sempre una sola linea di reazioni. Una irritazione si diffonde a valanga; donde la reazione diversa e sincrona. Parlare è un'azione che può dipendere da una irritazione del centro della parola; vuol dire che l'x irritante invece di stimolare il centro motore di un arto ha stimolato il centro della favella.

Tu domandi perchè il tuo bambino più piccolo sia il più irrequieto nel sonno: ti risponderò che al cervello dei bimbi vanno più facilmente e più numerosamente gli stimoli che partono dalla periferia, e che l'organismo loro in continuo fermento

trova più spesso in sè medesimo anche fisiologicamente la causa del movimento irrequieto, di più le fibre e le cellule nervose non ancor bene evolute possono mancare di questi elementi cerebrali di inibizione di che noi siamo riccamente e provvidamente forniti.

4. *Sonno grave, sonno leggero.* — Ti stupisce e ti preoccupa la profondità del sonno del tuo bambino, e tu stessa ti meravigli della superficialità del tuo dormire, usa come sei a riscuoterti al menomo rumore.

Kohlschütter ci disse che il sonno in ognuno di noi è profondo non appena addormentati e poi diminuisce di profondità, raggiunge il massimo dopo un'ora, quindi si fa leggiero prima più rapidamente, poi più adagio e finalmente, qualche ora prima di svegliarsi, si mantiene di una mitezza uguale e costante (Landois).

Abbiamo adunque tutti un periodo di sonno assai grave e di sonno leggero. Dirò ancora che in alcuni malati mentali il tempo di minor profondità corrisponde alla loro veglia e la maggior profondità ad un sonno lieve.

Nel sonno si ha una minore irritabilità di tutto il sistema nervoso, minore irritabilità che si spiega con uno stato di stanchezza e di esaurimento dei nervi afferenti, ma che è principalmente dovuta al sistema nervoso centrale.

Sono cosicchè necessari nel sonno stimoli più forti per produrre i riflessi; quando il sonno è profondo sembra che le facoltà psichiche si arrestino completamente.

Gli stimoli esterni ed interni possono scemare di un tratto la gravezza del sonno.

Ecco spiegato il sonno grave e il sonno lieve.

Se sono eliminati gli stimoli esterni, restano gli stimoli interni a produrti la leggerezza del sonno.

In generale il sonno leggero è di coloro che non han fisiologiche le funzioni degli organi i quali, per la loro anormalità, fanno risentire una somma di stimoli costanti che impediscono la quiete completa del cervello. È un velo leggiero che si rompe facilmente quello che oscura l'occhio del dormente.

O anche, coloro che studiano, che tengono in tensione lungo tempo il sistema intellettivo, coloro che hanno una preoccupazione che mette in tensione la detta facoltà, coloro che sono affetti dal nevrosismo, in forma di isterismo, di nevrastenia, posson soffrire di sonno leggerissimo.

Basta un sogno che ricordi loro il tema interessante, basta uno stimolo lieve perchè il sistema nervoso sussulti, quasi, sia vigile, in vedetta, e tutti i rapporti mentali si riattivino con lucidità istantanea. Segno che non avvengono del vero sonno tutte le interruzioni ed i fenomeni inibitori che nei normali si trovano.

Per contro, in coloro che son dotati di abituale profondità di sonno, si deve affermare che non vi è una costante trasmissione di elementi irritativi, che il sistema nervoso è calmo, che le fatiche materiali e intellettuali non han molto scosso i sistemi, che l'animo è pacifico, che le preoccupazioni non ci sono.

Questo sonno è dei ragazzi, in cui se anche vi

son reazioni motorie da cause interne, la psiche non prende parte, quieta come è abitualmente, avendo interrotto i rapporti, non ancora squisitamente evoluti, tra essa e la corteccia motrice ed abbisognando un tempo più lungo perchè questi rapporti si riattivino.

Chi dorme profondamente infatti ed è svegliato di un tratto, deve con vari stimoli, propri di questa necessità, eccitare il sistema psichico alla funzione: lo stropicciar degli occhi, il guardare attorno, il pensare, l'aggrottar le ciglia, l'emettere esclamazioni e lamenti sono i sintomi specifici del risveglio dopo un sonno profondo.

— Del sonno grave, purchè non abbia ragioni patologiche speciali le quali non sfuggono mai ai famigliari e sono, in genere, d'indole sospetta, non voglio qui parlare: beato chi somiglia a S. Ermolao, chi ha la cotenna spessa un pollice, e non risente la bufera di questo mondo civile e le scariche elettriche degli uragani sociali e famigliari sulle proprie fibre nervose.

Un buon sonno profondo, ristora ed è sempre degli equilibrati, dei floridi, dei felici.

Per coloro che soffrono di sonno lieve ho già detto abbastanza: ricerchino tra le proprie abitudini di lavoro o di studio la causa, tengano in calma il proprio spirito, confortino la propria anima, prendano in prestito da Epicuro la filosofia beata. Indaghino se nel proprio organismo fosse una ragione speciale: stimoli che partono dalla pelle, dall'accumulo di materiale di rifiuto nelle viscere, da cattive digestioni, da pasti troppo ab-

bondanti. Badino alla posizione che assumono addormentandosi, veggano se nel letto, nel materasso, nel cuscino, nell'ambiente non sia la ragione del loro disturbo.

5. *Sonnolenza.* — Molto dovrebbe dirti l'igienista su questo argomento. Anche le signore sane, giovani, intelligenti hanno sofferto una volta nella loro vita di sonnolenza ed eran loro stesse che apprestavano, con un sonno soverchio, un cattivo veleno al loro organismo.

Dormivano più del necessario e la mattina forzavano il loro cervello, le loro facoltà riluttanti, alla quiete del letto, all'inerzia dell'abbandono, provocando nuovo sonno, avvezzando il cervello ad uno stato anormale che gli nuoceva.

E durante il giorno, sia che il lavoro usato loro noiasse, sia che non avessero nulla di urgente da sbrigare, si abbandonavano sulla poltrona e richiudevano gli occhi. Così dopo il desinare, così dopo la cena, così alla minima preoccupazione a cui non sapessero opporre l'energia del pensiero.

Ho visto io molte signore, pigre, oziose, alzarsi di letto, sorbire il caffè, fare un giro per le camere della casa, poi entrare nel salottino dall'ombra amica, nel salottino quieto, tappezzato, confortato dalla poltrona a sdraio soffice e quivi sopra colle mani in mano, richiudere beatamente gli occhi aspettando l'ora del pranzo. E dopo il pranzo lo stesso, fino ad odiare qualsiasi lavoro lieve, qualsiasi divertimento, fino ad odiar l'aria, la luce, il passeggio, la campagna, gli amici.

Ma no, donne, non vi cullate nel pensiero che

a voi spetta un marito, la direzione oziosa di una casa, che voi avete già imparato abbastanza, che ci son le cucitrici, e le ricamatrici per voi; no, noi dobbiamo muoverci, agire, fare, creare; noi dobbiamo pure impiegarlo questo nostro cervello, questa nostra anima ha pur tutte le facoltà per gioire, per lottare, per elevarsi in un ideale. Vi sono giardini dalle aiuole abbandonate, vi son libri, vi sono azioni di misericordia, vi sono le audacie dello sport per scuoterti, per animarti; su, la poltrona è dei malati, il sonno perpetuo è dei cretini.

E tu diventi pallida, i tuoi occhi non hanno più il raggio vivido, la tua intelligenza non è più così vivace, tu ti senti stanca se muovi un passo, tu ti senti irritata se ti si sorride vicino: domani ti ammalerai davvero, darai tetro spettacolo di intelligenza smorta.

Sonno chiama sonno, ricordatelo, e attività chiama attività; scegli questa che potrà rivelare in te tesori di attitudine che forse non pensavi.

Sono sonnolente le ragazze, sonnolenti i giovinetti che mangiano abitualmente troppo, gli adulti che a questa abitudine uniscono l'amore a Bacco. Le irritazioni e le lente affezioni gastro intestinali sono caratterizzate dal torpore delle funzioni psichiche, dalla tendenza al sonno, specialmente nei bambini.

Sono sonnolente le ragazze anemiche, le deboli: e si vuol dire che in loro la ragione della sonnolenza sia la ragione perpetuantesi del sonno fisiologico il quale — noi lo abbiamo ricordato — si vuol causato da una temporanea anemia cerebrale.

Chi mangia troppo e beve troppo chiama, per il lavoro straordinario che deve compiere lo stomaco, sangue nell'addome pel che rimane anemizzato il cervello; è così che si spiega la sonnolenza del dopo pranzo.

Sono sonnolenti i deficienti mentali in cui scarsi stimoli vanno alla psiche, ai quali nulla desta interesse, nulla promuove una reazione di energie qualsiasi; in loro il sonno è il mezzo per rinunziare comodamente ai piccoli fastidi della vita. L'abitudine poi fa il resto.

Altre e gravi ragioni di sonnolenza si annoverano nella patologia umana: di esse si occupa il medico e non l'igienista.

— Se il tuo stomaco non sopporta i pasti abbondanti — e te ne accorgi subito dalla sua ribellione quieta o tumultuosa — sii cauto nella scelta dei cibi e nella quantità; mangia cibi digeribili e sforzati di deambulare dopo il pasto lento pede. Scaccerai la sonnolenza e abituerai il tuo cervello a rinunziare spontaneamente al sonno del dopopranzo o del dopopasto.

Rievoca quell'ira che scagliammo contro l'abitudine del sonnellino dell'estate.

Se per una ragione qualsiasi il tuo cervello era abituato al riposo, al soverchio riposo, tu che sei intelligente, ricorri al medico, se sei anemica, o, anche se le tue condizioni famigliari non lo vogliono, consacrati ad un lavoro.

Non prender mai la via della poltrona, sforzati: va in giardino, suona, canta, fa visita ad una amica; fa che il tuo cervello lavori, pensi, che ci

sia una creazione di idee là, dentro la tua testa. Non prender mai il giornale o il libro che non interessa, colla ripromessa di non dormire ma di leggere; è un cattivo mezzo per ovviare alla sonnolenza, è anzi un sistema per addormentarsi.

Vedi, vorrei dir di più: gli eccessi si vincono cogli eccessi.

Mi ricordo di aver guarito un giovinotto di quell'apatia sonnolenta che lo aveva brutamente segregato dalla società; lo costrinsi a dormir pochissimo per una quindicina di giorni e lo sferzai con ogni mezzo violento e ragionevole. Lo condussi la notte a ballare, lusingai il suo amor proprio, lo misi sulla soglia del vizio, lo tenni a stecchino a tavola. Insomma egli guarì e, pago di sei o sette ore di sonno quotidiano, si meravigliò poi che il suo organismo richiedesse, prima, quattordici o quindici ore.

6. *Sonno ritardato.* — Molti, anche sani, hanno la disgrazia di stentare a prendere il sonno. In generale la causa è psichica: una preoccupazione, una tensione nervosa, una rincorsa ad un sogno, ad un ideale. Possono esserci cause somatiche, le stesse ricordate a proposito della insonnia, ma di importanza minore giacchè non inibiscono, ma ritardano.

— Cena presto, va a letto a digestione per metà compiuta; frena la tua irrequietezza, non muoverti così spesso di posizione, mantieni quella in cui stai comodo senza obbedire a quelle vaghe sensazioni che ti fanno senza tregua rivoltar pel letto; la sera non affaticare il cervello: lascia gli affari

pel giorno e dimenticali non appena sei coricato. Non cercar di dormire, chè questa idea intensa è quella stessa che ti fa ritardare il sonno: lascia piuttosto che il sonno venga quando tu non pensi a lui, e, per invitarlo, ripeti, senza affaticare il cervello, un ritornello, una cosa che tu sai, conta i numeri da 1 a 100 più volte.

I devoti, per esempio, che soffrono di difficoltà di sonno, trovano un rimedio sovrano nel ripetere il Rosario.

7. *Sogni.* — Non voglio parlarti in un capitolo di patologia dei tuoi bei sogni, delle immagini rosee che allietano le tue notti, quelle che ripetono le audacie della tua fantasia, che volano alto alto, che ti fan bella, ricca, amata, felice.

Dovrebbe anche il sogno di questo genere esser chiamato fenomeno patologico, se è vero che esso è sempre la idea del giorno guasta e corrotta. I sogni, invece, secondo i fisiologi, o comprendono impressioni a cui manca una causa obiettiva e quindi sono allucinazioni, ovvero sono manifestazioni della volontà che non giungono a compiersi o pensieri privi della logica che accompagna l'ideazione nello stato di veglia (Landois).

Questa ultima definizione ripete in qualche modo il pensiero del poeta che li chiamava imagini guaste.

Ci sono sogni tumultuosi che ti fan gridare, che ti fan piangere, ansare, spasimare, che con una pertinacia strana ti perseguitano, e, interrotti, si riaffacciano e non mostran mai un sorriso, mai un colore di bellezza, di pace, di godimento. Non

son più adunque la fuggevole ed incantevole fantasmagoria dalle linee soavi in cui la tua mente si deliziava, non sono più la metamorfosi passeggera di un avvenimento gradevole dopo il quale il tuo sonno continuava calmo, ma un avvicendarsi di cose nefaste, orrende che interessano tutta la tua fisiologia, la tua corteccia motrice, che ti fa star male il giorno, che interrompe anche bruscamente il tuo sonno e ti impedisce di riconciliarlo.

Qualcuno di questi sogni è accompagnato da atti riflessi che corrispondono a funzioni normali o anormali le quali son poi l'indice, eseguite nel sonno, di una debolezza degli organi, dei loro centri e di una ipofunzionalità dei centri inibitori. È il vero sopravvento della psiche sognante che impartisce ordini e vuole esecuzioni dove trova debolezza e poca resistenza.

Son questi i sogni di cui voglio qui parlare.

Dei sogni brutti, insistenti, tumultuosi la causa è da ricercare in te: che tu abbia dormendo la sensazione di un gran dolore, che tu provi la impressione della soffocazione, l'ambascia di un male mortale, lo schianto di una disgrazia improvvisa tremenda, si spiega per lo più con una serie di stimoli che partono dalla tua periferia mentre dormi e vanno ad eccitar la psiche.

Veleni intestinali da fermentazioni abnormi son sempre la causa, assorbiti che siano, di una serie di sogni orrendi con visioni di sangue, con angustie mortali.

Metti le braccia fuori del letto o scopri una

parte del tuo corpo in modo da soffrir freddo e il sogno ti dirà che le acque di un fiume gelato sono per inghiottirti; chiudi la bocca colle lenzuola o ostruisci comunque le vie respiratorie e il sogno ti farà cader addosso la soffitta di una casa così che tu vi rimanga soffocata; abbi una posizione incommoda e la fantasia ti dirà che sei in un volo pericoloso come quello di Icaro o che serpi per terra nell'imminenza di un grave pericolo: abbi un dolore, una puntura, una sensazione disgustosa qualsiasi mentre dormi e nel sogno vedrai amputarti un arto: abbi una cattiva digestione e avrai mentre dormi la visione di te infermo, sparuto, presso a morire, o avrai il ripetersi di sventure famigliari, di lagrime senza nome e senza fine.

È questo il sogno patologico. Chè per solito, anzi per regola, il sogno nelle condizioni veramente fisiologiche non è mai un sogno orrendo, dalle tinte funerarie, ma è, come ti ho ripetuto, il balenar di una situazione gioconda, la chimerica ripetizione d'una tua idea predominante o di una tua impressione.

A meno, intendiamoci, che tu, la tua psiche, la anima tua non dolorino o non abbiano sentito gli effetti d'un avvenimento strano, di quegli avvenimenti che lasciano una impronta profonda non facilmente delebile.

Allora il sogno — che richiamo patologico — si spiega col fermento delle cellule ideative, fermento che cessò finchè la prima ora di sonno profondo lo impedì e che ha ripreso il suo moto non ap-

pena il tuo sonno si è fatto leggero ed è bastato uno stimolo in te o fuori di te a rieccitarlo.

Sogni con atti riflessi. — Sono i più brutti sogni ed i più pericolosi ed i più disgustosi.

Hanno per causa o un sonno profondissimo in cui non sia risentita una necessità normale, o una debolezza organica, nervosa.

Il sogno in questi casi si spiega così: avvenuta la sensazione della necessità, risentito dall'organismo lo stimolo, questo, nei deboli, non va ad eccitar la corteccia cerebrale in modo da interrompere il sonno, ma tolta la azione delle fibre inibitrici, la funzione che risponde a quello stimolo è subito messa in atto, senza resistenze, senza opposizione degli organi antagonisti.

Negli addormentati profondamente poi lo stimolo va alla corteccia e non è così forte da interrompere il sonno ma da eccitarla ad un moto cellulare che si chiama sogno: percepito in sogno lo stimolo, si mettono in atto una serie di avvenimenti che quello stimolo e quella funzione riguardano sino al punto da decretare la funzione; gli organi inibitori, gli antagonisti risentono un ordine che non parte da un risveglio completo.

Son sogni disgustosi, son episodi noiosi delle nostre notti, questi; e lo sappiam tutti chè tutti nella fanciullezza li abbiam provati o abbiam sentito narrare da altri le apprensioni premurose che destavano nelle mamme.

Ci sono giovinette, giovinotti in cui il disturbo, il sogno patologico s'è perpetuato fino ad una età in cui simili funzioni in letto destano ripugnanza,

promuovono dileggio e sono la causa di vere ideopatie in chi se ne addolora soverchiamente.

— Hai già compreso a tanto male quale rimedio si debba opporre. Se i tuoi sogni sono con insistenza brutti e non hai avuto una grave ragione per spiegarteli cerca in te la causa, interroga il medico.

Vedi: è curioso ma talòra con un lenitivo può cessare la serie orrenda delle tue immagini notturne. Per quel che riguarda la posizione, la digestione, il letto s'è già detto anche troppo ripetutamente.

Se la mente è, per tue preoccupazioni, per tue venture famigliari, per tue abitudini eccitata troppo, calmala, consigliati coi famigliari, col medico, non esser sorda alle parole del conforto.

Se i tuoi bambini soffrono di sogni con atti riflessi disgustosi fanne indagar la ragione al medico: il sonno profondo si vince male, ma si cura la psiche; una seria minaccia, una paura che abbia il tuo ragazzo basta a farlo svegliare non appena risenta la sensazione.

Ma molte volte quêsto rimedio e gli altri del letto, non troppo soffice, non troppo caldo, del vitto regolato, non ammontano a nulla. L'età ed un proposito pertinace del ragazzo guariscono l'incommodo.

Se è di debolezza che si parla non perder tempo, non castigare il bambino, non minacciarlo, non gli far osservare la ripugnanza del fatto, ma solleva il suo animo, divagalo e adoperati a tutto uomo per ripararne le perdite, per rafforzarne lo spirito e le membra, parla con fiducia al medico.

— Dovrei in questo capitolo fare entrare la trattazione di altre entità patologiche del sonno: sonnambulismo, sopore e via via, ma in loro cessa di parlare l'igienista ed entra per intero il medico.

CAPO XII.

Sonno e ricambio materiale.

Per ricambio materiale si intende quel cumulo di funzioni degli esseri viventi per le quali fra le sostanze ingerite a pro' di nutrizione si opera una scelta, un rifiuto, una reintegrazione organica, un lavorio chimico.

Molte sono le leggi che sovrintendono a questo delicato ed essenziale compito, e in queste leggi deve pur essere contemplato il sonno giacchè è nella conoscenza di tutti e nell'esperienza più antica che a sovrabbondante sonno corrisponde una tendenza esagerata ad ingrassare, a divenir corpulenti.

Innanzi tutto sappi che le parti del nostro corpo reintegrano e assimilano tanto quanto consumano, meno che nell'età giovanile e nella senile in cui i rapporti sono alterati; e sappi anche che un adulto che lavora decompone assai di più di quel che non faccia un altro in riposo.

Ora è noto che il grasso del corpo deriva dal grasso dell'alimentazione giornaliera deposto nei tessuti, dagli acidi grassi, dagli idrati di carbonio, e, secondo alcuni, anche dall'albumina sdoppiata in complesso atomico non azotato e in complesso atomico azotato.

Prescindendo dal concetto dell'eccesso di alimentazione, della qualità delle sostanze ingerite, è certo che l'accumulo di grasso si deve considerare come un fatto abnorme e in certo senso patologico del ricambio organico, fatto abnorme che trova le sue ragioni molte volte in disposizioni congenite e in un regime di vita troppo commodo. Col sonno sono implicate varie ragioni favorevoli alla corpulenza, all'accumulo di grasso, all'adiposi talvolta, perchè in esso è un minor consumo organico.

Chi dorme molto, innanzi tutto, ha scarsa attività muscolare, e voi sapete che sono i muscoli laboriosi quelli che facilitano le perdite.

Chi dorme molto fa poco moto chè pigrizia chiama pigrizia, e il sonnolento si compiace poco delle delizie delle albe montanine: il poco moto ingrassa.

Anche nei dormiglioni è da considerare il riposo soverchio delle funzioni sessuali, chè non è da attribuire soverchia passionalità a chi si compiace delle carezze di Morfeo. Il riposo sessuale — informino gli eunuchi — impingua.

Il sonno se non è moderato riduce d'assai la svegliatezza dello spirito; e il sonnolento perpetuo ha poca attività di mente, ha temperamento flemmatico da cui non deriva gran consumo per parte del sistema nervoso. Voi vedrete infatti i vivaci dello spirito, i temperamenti eccitabili, i condannati a sollecitudini ed a dolori diminuir la rotondità dell'epa ed infossar le guancie.

Chi dorme soverchiamente non perde molto calore dalle membra, come ne perde l'operaio la-

borioso; ed è notorio che se non si bruciano quelle sostanze combustibili del corpo che servono ad ovviare a perdite di calorico, il grasso ha la condizione favorevole per accumularsi.

È anche da considerare che chi si dedica con intemperanza alla voluttà del sonno non ha rigoglioso assorbimento di ossigeno nelle lunghe ore di riposo, elemento, questo, che vivifica l'ematopoiesi e che eccita l'ossidazione. I poveri di globuli rossi sono infatti i più grassi; ad esempio molte donne oligoemiche.

Sono queste le precipue ragioni che fan del sonno un coefficiente della inclinazione alla corpulenza: chi vede con timore ingrandire le proporzioni del proprio corpo diminuisca un poco l'alimentazione giornaliera in quel grado che il medico potrà consigliare, e rubi al sonno più ore che può nel limite della igiene.

Così avrà campo di aumentare l'attività muscolare con lavoro; potrà dedicarsi ad opere che richiedono la vigilanza e il moto dello spirito. Procuri di coprirsi poco la notte per non accumulare calorie inopportune: durante il giorno non sia amante del pisolino, amico del calduccio della stufa: la mattina per tempo lasci il letto e corra a respirar l'ossigeno fragrante delle erte alpestri, mentre gli bacia le gote il fresco alitar dell'aura: gli si ecciterà la mente a nuovi desiderî intellettuali: il cuore gli pulserà più rapido; i muscoli si induriranno, il sangue gli scorrerà più sano e più vivace nelle vene.

PARTE SECONDA

L'IGIENE DEL SONNO DEL MALATO.

CAPO I.

La camera del malato.

Quando l'igiene sarà entrata maggiormente nel dominio del pubblico potremo ai signori, ai proprietari di ville, di palazzi, consigliare di tenere sempre pronta, pei casi possibili di malattia nei famigliari, una stanza con tutti i sussidi igienici per la assistenza degli infermi, una bella stanza in cui nessuno debba entrar mai, riguardata come un santuario dai ragazzi, dai servi, da tutti.

Se noi lo predicassimo adesso non saremmo creduti; c'è la superstizione, c'è ancora tutta la grettezza del mondo borghese, c'è ancora l'ignoranza e la consecutiva sfiducia a quel che è sacrosanto precetto scientifico, a quel che è puro dettame dello esperimento.

Si direbbe, a mo' d'esempio, che con una camera di questo genere nel proprio appartamento dove si vuol vivere lieti e senza preoccupazioni c'è da farsi il malo augurio perpetuamente: si direbbe magari che non si vuol essere stolti a lasciare inoperoso e infruttuoso un capitale per un gran numero di anni; si obietterebbe che una bella camera da letto fatta con tutte le comodità per il malato

non può e non deve esistere che in un ospedale e che questa benedetta Igiene, che in ogni dove mette la parola, è una ubbia di pochi visionari abituati a vedere il mondo attraverso una lente microscopica di due mila ingrandimenti.

Ti consiglio però in nome dei tuoi figli e di tutti coloro di cui ti è cara la vita di non lasciare mai un malato grave, a cui la infermità minacci di prolungarsi per un lungo periodo, di non lasciarlo mai, dico, nella stessa stanza dove dormi tu, se è tuo marito, o dove dorme un parente, dove ci son mobili che ingombrano e che ti premono, dove ci sono superfluità in arredi, dove tu non possa in un'ora di urgente necessità adattare quegli accessori indispensabili per la cura completa e attenta di un infermo.

È un delitto lasciare, per esempio, un tifoso nella camera matrimoniale ingombra delle tue trine, delle tue specchiere, dei tuoi gingilli, dei tuoi indumenti; è un delitto perchè tu sarai nell'impossibilità di praticare quelle disinfezioni che sono indicate, a meno che tu non voglia sacrificare la stanza tutta e quel che v'è contenuto: è un delitto perchè la camera matrimoniale in genere non è per posizione, per conformazione adatta ad ospitare per lungo tempo un malato grave.

Tu devi quindi, non appena il medico ti ha fatto la diagnosi dei primi disturbi del tuo infermo, domandare a lui stesso consigli sull'opportunità dell'ora e del modo di cambiarlo di luogo e ti farai guidare nella scelta del nuovo ambiente.

1. *Posizione della camera.* — Finestra a nord-

est, posizione che ti tempera il sole, la luce, gli effetti dei temporali, delle pioggie, del vento. La camera dovrebbe esser l'ultima dell'appartamento dove nessuno fosse obbligato a passare.

Camera lontana dalla via, perchè non ci sia trasporto di rumore e di polvere; se la finestra si apre su di un giardino, sulla campagna donde possano salire effluvi carichi di ozono è una finestra ideale.

Se questa camera, così lontana dal centro, ha poi anche il vantaggio di aver prossimo il gabinetto di ritirata sarà una buona qualità di più.

2. *Luce*. — Il malato non ha mai bisogno di troppa luce; la penombra gli concilia il sonno, gli fa star in minor tensione il sistema nervoso già scosso; è adunque bene che le gelosie siano per la maggior parte del giorno, se non perfettamente serrate, così vicine da far passare un fil di luce.

Per la luce artificiale scegli quella che carica di minori sostanze di consumo l'aria dell'ambiente; te ne ho riparlato a proposito della luce pel sano, la luce elettrica è l'ideale, ed è abbastanza buona la fiamma a gaz.

Ma se di queste luci — che dovresti offuscare con adatti schermi — non puoi servirti, non disdegnare la buona candela di cera col suo schermo per riguardo agli occhi del malato; è una buona luce per la modesta intensità, per la comodità di accensione e di asportazione.

Non è buon sistema quel lasciare nella camera dell'infermo il lucignolo ad olio nuotante in un

bicchiere: crepita, manda cattivo odore, se si spegne, la sua fiammella salta e irrita il malato.

3. *Aria*. — L'aereazione della camera dell'infermo va fatta cum grano salis. Bisogna inanzitutto guardare dove è sita la finestra rispetto al letto, dove è sita la porta rispetto alla finestra, affinchè non possa l'aria promuovere correnti dannose o essere diretta proprio sul malato. Si deve aver riguardo alle ore del giorno e alle condizioni di chi giace, condizioni che non sono sempre le stesse tutti i giorni e che possono in certi casi proibire un cambiamento d'aria.

Ad ogni modo tieni per regola generale che nelle ore più calde della giornata — se non siam nel cocentissimo estate — tu puoi schiudere i vetri e lasciar entrare dalle gelosie l'aria ristoratrice. Sarebbe ideale lasciar che l'aria si rinnovasse perpetuamente, ma chi non teme la frescura della notte, del crepuscolo?

Se talora un rinnovamento d'aria si impone anche in momento atmosferico improprio, sii cauta: adatta il paravento presso il letto, presso il capezzale, lascia che l'aria entri dapprima scarsamente, poi lasciala filtrare attraverso le persiane, interroga il malato sulla impressione che ne risente: coprigli, se è molto sensibile, il capo con berretto.

Felice te se puoi disporre di una camera in cui la provvida mano dell'ingegnere abbia disposto dei buoni ventilatori! Ci sono sistemi di ventilazione facili, bene applicabili, poco costosi. Interroga l'igienista chè qui non posso fare una dissertazione.

4. *Calore.* — In certe stagioni il calorifero in camera del malato si impone. Buon per lui se nella stanza c'è già una stufa, o se nel palazzo è già impiantato un servizio di caloriferazione. Ma giacchè per tutte queste comodità non tutte le tasche sono adatte, a te conviene rimediare nel modo più acconcio e più igienico.

È necessario che la temperatura ambiente non soffra differenze notevoli ed è quindi necessario per mantenerla sui 12-15 gradi, o anche più, a seconda delle malattie, riparare artificialmente agli abbassamenti della notte.

Se è possibile fa trasportare in camera e favvi adattare una buona stufa di terra cotta, di cui ho già insegnato un buon tipo, e se questo assolutamente non puoi, brucia un buon fuoco in cucina e quando vedi che la brace è in decremento d'accensione su di un braciere di terracotta, commista a molta cenere pura, trasportala in camera: è un brutto sistema, ma piuttosto che usar legna o carbone, piuttosto che servirsi di brutte stufe di ghisa che avvelenano l'aria e te l'affumicano, piuttosto che far battere i denti al malato vi si può ricorrere.

Quando la brace non più è tanto accesa, consuma più poco ossigeno, e immette nell'ambiente più poca anidride carbonica; coprila di cenere calda, lasciata riscaldare e purificare lungamente al focolare, interroga il termometro, di cui deve essere sempre provvista la camera del malato, e raggiunta la temperatura voluta non perseverare colla stessa intensità. Te lo ripeto, ricorri a questo

espediente proprio nei casi estremi chè è brutto e non è nelle simpatie di Igea.

5. *Conformazione della stanza.* — Scegli tra le tue camere, a parità delle altre condizioni, quella che ha meno rilievi, meno cornicioni, meno angoli e sinuosità, calcola che la cubatura sia sufficiente senza troppa ricchezza di spazio, la quale sta a danno della temperatura — in molte case sprovviste di caloriferi.

Venti metri quadrati sono una onesta superficie per camera di infermo; e tre metri d'altezza sono sufficienti.

Pel soffitto, pel pavimento, ti rimando a quel che ho detto nella parte antecedente, e ti faccio considerare quanto qui sarebbe utile il buon palchetto in legno, quanto l'inverniciatura ad olio fino all'altezza d'un uomo, quanto è decoroso lo ostracismo alla carta di Francia coi suoi colori spesso nocivi, colla sua colla, colla sua ruvidità.

6. *Solo il malato?* — Solissimo, così solo che neppure l'infermiere si avventuri a trovar modo di riposare nella sua camera. Per l'infermiere basta una sedia; se gli sarà dato dormire qualche ora, vada nella stanza prossima quando l'uscio può rimanere aperto e lì faccia il suo sonno, pronto poi a rispondere alla chiamata.

Non è sano nè decente far dormire altri coll'infermo chè la vita comune porta rumori, movimenti, scuotimenti da che il malato aborre.

E non si dia tale licenza neppure ai vecchi colla idea errata che nei vecchi sia difficile o impossibile l'attecchimento dei germi. In molte fa-

miglie ho visto ed ho condannato a tutta possa questo cattivo costume. Anche i vecchi son suscettibili d'attecchimento, anche i vecchi son deboli ed appunto perchè son vecchi hanno più bisogno di comodità, di libertà, di riguardi, di precauzioni.

CAPO II.

Mobili.

Nella camera del malato non dovrebbe esser posto che quel che spetta strettamente a lui; quivi non entra eleganza — chè quasi sempre l'eleganza è a svantaggio della igiene — non entra stile, non entrano ambizioni. Materiale semplice, economico, lavabile, solo nella sfera del necessario.

1. *Tappezzerie.* — Non c'entrano punto le portiere, le tende, i tappeti; per mitigar la luce l'ingegno umano ha provvisto le nostre finestre delle gelosie, degli scuri. Una cosa sola è raccomandabile e sarebbe quella di stendere dall' uscio alla sommità del letto uno stoino largo 70 od 80 centimetri allo scopo di attutire il rumore dei passi di chi deve ad ogni momento venire e andare. Lo stoino può essere surrogato da un tessuto di grossa juta o di altro materiale nettabile, lavabile, o, all' occorrenza, distruttibile senza pregiudizio soverchio dell' economia.

I tappeti interi non vanno messi mai in camera di persone che, malate gravemente di infezioni, possono per negligenza o per incuria imbrattare di elementi pericolosi.

Questo stoino fa comodamente anche l'ufficio di soppedaneo in caso che il malato debba per una qualche prescrizione scender dal letto. Egli, è vero, è sempre per cura degli assistenti, munito di pantofole, ma le precauzioni non sono mai troppe.

È piuttosto da notare che le persone che entrano nella camera del malato trasportano colle scarpe polvere, detriti coi quali è assolutamente necessario che i piedi dell'infermo non vadano mai a contatto: è allora buona precauzione quella di mettere dall' altra banda del letto un soppedaneo su cui solo lui possa appoggiare i piedi.

Lo stoino è poi ancora utile per la pulizia che si deve pur qualche volta praticare nella camera dell'infermo; esso indica ai visitatori la guida su cui muovere i passi, esso solo rimane impolverato, sporco ed è facile cautamente toglierlo, nettarlo e rimetterlo al posto.

Inutile ripetere che il soppedaneo deve esser senza merletti, senza rilievi, ricami: una striscia quadrata di juta spessa un centimetro è sufficiente.

2. *Quadri e sopramobili.* — Bandisci tutto, mi raccomando; le pareti della camera del malato devono esser nude, pulite, liscie; quando hai messo un crocifisso, se il tuo malato è religioso, ed hai lasciato un orologio, il quale entra nel corredo dell'infermiere, hai tutto lasciato.

3. *Bottiglia dell' acqua.* — Non deve esser messa sul comodino del malato assolutamente; molti infermi arsi dalla febbre godono nel vuotare senza temperanza grossi bicchieri di acqua o nell'attac-

carsi magari alla bottiglia. È bene che nella camera egli non veda recipienti con acqua: ricordo sempre con disgusto il fatto di un tifoso che, lasciato senza infermiere per un momento, fu trovato da me nell'atto voluttuoso del sorseggiare avidamente acqua dal brocchetto del lavamani.

4. *Lavabo.* — Se il malato debba o no lavarsi lo dirò dopo. Ti ripeto ora che il lavamani in camera dell'infermo non va tenuto: è piuttosto savia cautela quella di lasciarne uno in regola coi relativi disinfettanti, nella camera prossima; perchè chi è venuto in contatto col malato possa diligentemente curare la propria disinfezione.

Una suppellettile che in camera dell' infermo non dovrebbe mancare mai, specialmente nel moderno indirizzo terapeutico, è la vasca per bagno o il semicupio. Può anche non servire, chè giudice è il medico, ma piuttosto che disturbare il malato coi rumori del trasporto è bene sin dal primo giorno che essa vi sia pronta.

La buona vasca per bagno deve esser munita di termometro, deve esser diligentemente verniciata, non alta più di trenta centimetri, a pendio dolce nella parte superiore dove si deve appoggiare il dorso; deve esser tenuta coperta a lato del letto, quindici o venti centimetri più in là del soppedaneo, non deve esser aderente al muro perchè il malato, immerso, non lo bagni, o non ne abbia impedimento.

È da curare che nell'immersione non si sparga acqua nel pavimento e, se si sparge, si deve prontamente asciugarla chè il troppo vapor acqueo nella camera del malato può nuocere.

5. *Sputacchiera.* — Ne occorrono due, pel ricambio, ed è necessaria una terza con padiglione per essere affissa. Il malato deve tenere a portata di mano la sua sputacchiera e gli deve esser ripetuto, in caso di noncuranza, mille volte che è indecoroso sputar per terra. La si lascia sotto lo origliere chè i bordi rientranti impediscono il versamento; si tiene d'occhio perchè non si riempia troppo e nel tempo che l'una va a disinfettarsi si lascia l'altra. Sul materiale della sputacchiera ho parlato prima.

6. *Campanello.* — La miglior specie di campanello per l'infermo è quello elettrico; senza che egli sia costretto a cambiar di posizione o a raffreddar le braccia si lascia pendere assai sull'origliere il filo in modo che con un atto breve e comodo egli possa servirsene. Non avendo questo, ogni campanello è buono, ma si deve sempre cercare di adattarlo prossimamente al guanciale.

7. *Attaccapanni.* — In camera dell'infermo non è necessario che un buttalà di ferro smaltato semplicissimo. Un attacca panni deve esser posto nella camera prossima per la cappa che l'infermiere indossa prima di avvicinare il malato.

8. *Scaldaletto.* — Si deve sempre tener pronto per riscaldar la biancheria che deve andare a contatto col giacente. Delle modalità di ciò parlerò più tardi. Lo scaldaletto, s'intende, non deve esser tenuto in camera, anzi deve esser custodito con rigore perchè non vada a contatto nell'adoperarlo con quel che, sudicio, si cambia.

9. *Vasi da notte.* — Per l'infermo prendono

nome diverso e sono di due qualità: tutti conoscono il così detto « pappagallo » e la « padella ». Il primo è una bottiglia di vetro a collo assai inclinato d'un lato e ad imbuto; la seconda è un recipiente schiacciato a becco di clarino, ad orli rientranti, per lo più di maiolica. Tanto il vetro che la majolica son disinfettabili con qualsiasi mezzo.

Due norme si debbon ripetere: l'una che il malato grave non deve mai a suo agio aver per le mani questi strumenti; chi lo assiste vigili sui suoi bisogni, lo inviti spesso a confessar le sue necessità e serbi i due recipienti negli scompartimenti del comodino.

L'altra è che volta per volta gli escrementi vanno vuotati colle norme che il medico dirà; i vasi van lavati, disinfettati e riportati netti come specchio presso l'infermo. Non devon mai gli escrementi permanere nella stanza e non si deve mai presentare a chi n'ha bisogno un vaso per metà ingombro.

Molti infermi non possono in alcun modo servirsi della padella; han bisogno di alzarsi e di ottemperare nella consueta positura alle proprie necessità. Entra allora assolutamente in azione la seggetta, chè in alcun modo non si deve permettere all'infermo di chinarsi e di pesare sul vaso da notte comune, o su altro consimile arnese.

La seggetta in generale è di legno (meglio se fosse di metallo verniciato, leggero), cubica, alta 40 o 45 centimetri, poco meno della gamba di un individuo normalmente conformato, ha un coper-

chio che si chiude ermeticamente e che, alzato, lascia vedere lo scheletro di un'altra cassetta, dentro contenuta, la quale ha il piano superiore con un foro, tondo di 20 centimetri di diametro, ed ha tutte le altre parti, o anche una sola, aperte per l'estrazione del vaso che vi è rinchiuso.

La seggetta si asporta dalla camera del malato chiusa, si apre dove è indicato, si disinfetta volta per volta. Si tiene in camera vicino alla vasca per bagno, e la si può fornire di appoggi per gli usi dell'infermo.

10. *Vasche per enteroclismi.* — Tu sai che è molteplice il corredo di un infermo e che varia per ogni malattia; noverare qui la lunga serie di questi oggetti è impossibile e non ti sarebbe vantaggioso chè non ha importanza nella igiene.

La borsa pel ghiaccio, le siringhe ecc. ecc. sono indicate volta per volta dal medico, a seconda del bisogno, ed egli ti aggiunge sempre come van tenuti e dove serbati.

Ti parlo della vasca per enteroclisma perchè non deve mancar mai tra gli arredi; è un recipiente emisferico, di variabile capacità, munito all'esterno di un indicatore di livello, munito di coperchio e di una cannula inferiore per lo scolo. A questa cannula si innesta un tubo di cauciù che reca un'altra cannula all'estremità.

Non si deve mai lasciare, come molti usano, questo arnese appeso alla parete, ma ben chiuso, bene involto deve esser tenuto in posto riservato.

Ogni volta che si adopera deve esser lavato ed asciugato diligentemente; prima di versarvi il li-

quido clistere si deve con attenzione osservare se funziona bene, se l'interno è pulito, se non v'è penetrata polvere, se l'intonaco è buono. Una vasca ben fatta deve esser di metallo smaltato, disinfettabile.

La cannula all'estremità del tubo deve esser mantenuta in un impacco disinfettante e deve essere volta per volta pulita secondo leggi della igiene.

11. *Comodini.* — Sono della forma e del materiale di che ti ho diffusamente edotta nella prima parte. Sul piano sarebbe conveniente stendere una tela impermeabile che potrebbe esser asportata e lavata spesso in altro ambiente.

È meglio mettere due comodini, uno per lato, nella stanza dell'infermo, chè vi è sempre da chiudere e da mettere in riguardo qualche cosa. Le medicine non vanno mai lasciate quivi a portata di mano dell'infermo chè non son rari i fatti dolorosi in seguito a simile imprudenza.

12. *Cassettoni.* — Non sono necessari, ma chi non può eliminarli abbia almeno la precauzione di coprire il piano con una tela impermeabile; meglio ancora se potesse involgerli in una larga camicia di essa tela. Chi può disporre di un vero corredo per camera da infermo ha piuttosto quel che con nome lunghissimo si chiama tavolo porta-medicazioni, il quale è formato di due piani di vetro montati in uno scheletro leggiero di metallo verniciato. Ha ruote di cautchouc per spostarlo ed è l'arnese ideale per serbare medicine o altro; si colloca presso il fondo del letto, così che il

malato non lo veda; e si mantiene con accuratezza netto.

13. *Paravento.* — È necessario per lo scopo che vi ho ricordato nell'aereazione; sceglilo semplice, disinfettabile, leggero, a ruote.

14. *Sedie e poltrone.* — Una sedia per l'infermiere è sufficiente: buone sono quelle di ferro con piano di graticciato. Non ne mettere in maggior numero per non invitare gli immancabili visitatori a sedersi. Recherai una poltrona coperta di stoffa impermeabile quando te lo consiglierà il medico: prima d'allora è inutile e ti avverto di non lasciarla.

15. *Specchi.* — Mai specchi in camera dell'infermo; egli non deve aver mai occasione di vedere la propria immagine e di essere attratto a questo esame, per non lasciargli nell'animo una paura prematura o una impressione lacrimevole sul proprio stato, sul proprio deperimento.

CAPO III.

Il letto del malato.

1. *Posizione.* — Il letto — come ti ho detto nel paragrafo omonimo della parte prima — non deve esser messo di contro alle aperture donde entrano persone ed aria, ma dovrebbe esser parallelo alle pareti dove uscio e finestra sono stati praticati. Non dovrebbe prender nè aria nè luce incidentalmente, ma in modo diffuso.

La parte dove s'appone la testata del letto deve esser scelta colle solite cautele: la parete non deve esser battuta dall'aria nella sua faccia esterna, ma deve essere uno spesso setto divisorio o un muro finitimo; ti ho ridetto che la parete che guarda l'aperto risentirebbe i mille effetti dei fenomeni atmosferici.

Anche qui, e meglio qui, la testata si deve porre ben distante dal muro perchè per le evenienze possibili possa comodamente l'infermiere passarvi dietro e perchè dal muro non si diffondano al letto correnti, polveri, insetti.

2. *Conformazione del letto.* — Ti ho già detto quali devono essere le buone dimensioni del letto; torno a raccomandarti di non sceglierlo troppo

alto o troppo basso, e di non dimenticare che l'altezza complessiva di 80 centimetri, misurati cioè i materassi, le coperte e il resto, è una altezza giusta, perchè l'infermiere possa senza sforzi prestar le sue cure, e il medico senza cattive posizioni del dorso, che inibiscono azioni interessanti e che stancano in un lungo esame, possa ad agio espletare sul malato tutte le prove di che la semeiologia si giova nelle indagini sugli organi. Cura che il letto del malato posi bene sui quattro piedi, che non tentenni, cioè, che non cigoli, che non procuri scosse a chi vi sta sopra.

3. *Il letto.* — Un buon letto per infermo dovrebbe esser fatto a spalliere piene a scopo di riguardargli i piedi e la testa, di mettere alla sua irrequietezza un ostacolo più sicuro.

Le spalliere e il resto dovrebbero esser di metallo leggero, smaltato, disinfettabile, senza pregiudizio del materiale. Sono un controsenso e una tortura pel malato i paglierìcci di « foglie di mais » o di paglia: molte volte il malato non può esser mosso di letto per più d'una settimana e colla sua posizione invariata produce una depressione, che a lungo andare gli si fa nicchia vera e propria, incommoda, dolorosa, brutta.

Ho visto nientemeno in alcune case, per ovviare a tale inconveniente, mettere una asse sotto il materasso, con quanto morbido piacere dell'infermo ognuno immagina. Ti ho ripetuto che il materiale stesso di cui è ripieno il paglièriccio può odorare sinistramente, può perfino esser adatto terreno di coltura per microrganismi, può, nel caso dell'in-

fermo, imbeversi di umori provenienti dal giacente e diventare una orrenda sorgente di esalazioni e di inquinamenti.

Si impone adunque la rete metallica. Si potrebbe obiettare che la igienicità della rete è a scapito della sofficità: se ciò è vero, si ricordino le massaie che il numero dei materassi, di cui il letto dell'infermo deve essere munito è sempre maggiore del letto del sano.

Basta, aderente alla rete, un materasso di crine, ma non basta un solo materasso di lana, perchè può, ad onta delle precauzioni, bagnarsi, lordarsi o rendersi comunque inservibile. Si deve potere senza soverchio disagio del giacente, essendovi due materassi, trar fuori l'uno per lasciar l'altro.

4. *Accessori.* — Delle lenzuola, delle coperte non saprei aggiungere niente a tutto ciò che diffusamente ho già detto. Che le lenzuola non debbano presentare scabrezze, che debbano esser finissime, che il lenzuolo inferiore debba esser ben fissato, tu capisci perchè importi. La pelle di un infermo, destinato a giacervi e a fregarvisi contro, deve essere al sicuro da ogni causa di prurito o di malessere. Le coperte, in riguardo alla loro grevezza, al numero alla opportunità loro, sono volta per volta indicate dal medico.

Due accessori in più debbo descrivere e sono la così detta traversa e la riversina.

Traversa. — È in generale una striscia larga 70 od 80 centimetri di tela incerata o di altro materiale filato che si mette attraverso il lenzuolo inferiore a livello del bacino dell'infermo.

Lo scopo suo è quello di impedire che si bagni o si imbratti il lenzuolo e il materasso e di poter cambiarlo e nettarlo senza troppo disturbo.

Non è bene metter la tela incerata sola, nè, come da taluni si fa, metter questa sotto il lenzuolo inferiore per salvaguardare il materasso, senza curarsi di lasciar umido e lordo il lenzuolo.

Buona pratica è questa: tentare se la borsa permanente è sopportata; se non la si può applicare, si fissi la tela impermeabile e sopra vi si faccia scorrere una pezza di lino fine, piegata a più doppi.

Quando si deve cambiare, è d'uopo essere in due, ciascuno da una banda del letto; la traversa che scivola facilmente sulla tela è tirata, l'altro asciuga prontamente la incerata e adatta la seconda traversa già scaldata, già piegata convenientemente.

È un disagio pel malato e di traverse è meglio usare solo quando la necessità lo impone; ma quando questa necessità c'è, cioè quando il malato non è in grado di accusare i suoi stimoli, la si metta prontamente e si ricordi che la pulizia delle parti più pesanti e più prementi deve esser rigorosa, se si voglion schivare le tristi complicanze delle terribili piaghe da decubito.

Il buon infermiere tiene spesso con cautela d'occhio il malato e avvisa i famigliari senza indugio per l'assistenza nel cambio.

Riversina. — È dimenticata ma è utile.

Consiste in una pezza di tela alta quanto la riversa del lenzuolo superiore e lunga quanto il lenzuolo stesso è largo.

Si adatta sulla riversa in modo da coprirla e di ripiegarne un lembo sotto la faccia che guarda il malato. Ha lo scopo di preservare il lenzuolo negli atti inconsulti che l'infermo fa, mangiando, bevendo, sputando, toccando. Può esser cambiata spesso senza incommodo dell'infermo, mantiene un certo decoro nel letto, può essere più facilmente distrutta o disinfettata, e il malato vede con piacere bianca, netta quella parte che va a contatto col suo mento, colla sua bocca.

A proposito delle coperte voglio farti notare che non si deve mai fornire il letto dell'infermo delle imbottite chè sono incommode, pesanti, rigide per lo più.

Le coperte dei malati devono essere sottili ed in quel numero che è indicato dalla necessità del giorno o dell'ora: i coefficienti del calore devono essere aumentabili o diminuibili a gradi piccoli, non nel grado d'una imbottita; le coperte debbono essere maneggevoli, pieghevoli, perchè l'infermiere possa obbedire agli ordini del medico che gli comandi di alzarle o di farle bene aderire al malato o di ripiegarle.

Fissità delle coperte. — Riporto qui il capitolo della prima parte.

Un fissa coperte per i malati irrequieti è necessario, senza servirsi dell'orrendo sistema di ripiegarle sotto il materasso, il che impaccia i movimenti del malato, lo soffoca, o non riesce nell'intento, e senza dover lasciar libere le coperte col pericolo di vedere il malato nudo con frequenza.

Il fissa-coperte, da me indicato, assicura una

certa libertà dei movimenti dell'infermo, non lo infastidisce, non toglie infine al letto quel decoro che è tolto dal ripiegar inelegante delle coperte, con che si mettono a nudo i materassi e si facilita il loro imbrattamento.

5. *Guanciali.* — Del sottocuscino non ti fo parola, chè per l'infermo non subisce variazioni. È piuttosto dei cuscini che debbo parlarti, perchè essi diventano organi importantissimi, di capitale considerazione nella lettologia dell'infermo.

Ci sono a volte le vere montagne di cuscini; ci sono invece talora i cuscini bassi, inclinati in un certo modo.

Talora il clinico dalla posizione del dorso e del capo, mantenuta dai guanciali, può a colpo d'occhio far la diagnosi dell'infermità da che il giacente è colpito.

Se ne deve avere un buon numero e di diverse dimensioni. Può servire un piccolo cuscino per sollevare il dorso, per rialzare il collo, per sollevare un arto; e non è sempre la stessa sofficità, la stessa consistenza che si cerca; non son sempre le stesse dimensioni, lo stesso spessore.

Molte volte si ricorre al rotolo, alla ripiegatura del cuscino ma con effetti incompleti.

È sempre buona precauzione tenere due o più cuscini aperti, di cui si possa scemare o accrescere il materiale di imbottitura.

Spesso occorre in cima alla montagna di cuscini il cuscinetto o piumacciuolo, piccolo sacco soffice, di piume per lo più, che serve a creare una certa nicchia al capo del sofferente.

Come abbiam convenuto nella necessità d'una riversina pel lenzuolo, si deve consigliare pel cuscino il

Paracuscino: pezza di tela finissima larga e lunga quanto il guanciale, che si adatta sotto la testa dell'infermo, usata per salvaguardare il guanciale stesso, per l'igiene del malato, pel decoro del letto. Si cambia facilmente, se ne può avere un gran numero, il suo cambiamento non infastidisce il malato. Si riscalda, nell'atto dello adattarlo, e si vigila che il capo dell'infermo non debba giacere sugli umori della bocca o su parte imbrattata comunque.

Sulle modalità di mettere i cuscini, di tenerli fermi, di far la montagna dei guanciali dovrei dir qualche cosa, ma io non faccio un manuale per gli infermieri, e la igiene in queste cose non c'entra molto.

6. *Coltroncino.* — Lo vedrete poco usato pei malati i quali in genere non voglion esser gravati in nessuna parte del loro corpo. A dir vero, in generale la temperatura degli infermi è alta anche nelle parti periferiche più lontane; evvi il caso, in certe malattie, della frigidità dei piedi e allora sta al medico ordinare o il cuscino, o i calzerotti o le bottiglie d'acqua calda o altro.

7. Pel *drappo* io fo qui silenzio. Ma in certe famiglie ho fatto con grande vantaggio della igiene, del decoro, usare una fine coperta a mo' di lenzuolo, distesa dalla ripiegatura ai piedi, tenuta ferma in una colle coperte dal fissacoperte e non riversata sui lati.

Pei bambini, pei vecchi è raccomandabile: salva le coperte, è asportabile comodamente, lavabile, disinfettabile, sostituibile senza troppo disagio famigliare.

CAPO IV.

Le ore del sonno.

Il malato acuto non vuol regola nei suoi sonni; al malato cronico qualche legge igienica può dettarsi.

L'acuto deve obbedire senza contrasti alle necessità del proprio organismo e non deve vedere (a meno di certi casi specialissimi) nel ripetersi dei suoi sonni un vizio dannoso al decorso della propria malattia; le esigenze di questo genere non son mai disastrose, e non c'è la ragione di mettervi un ostacolo.

Molte volte da un buon sonno nasce quel che i medici chiamano senso euforico, ossia una sensazione di benessere durante la quale i famigliari vedono il loro infermo sollevato, più coraggioso nel sopportare le vicende del male.

Ed è naturale che così avvenga, stabilita l'azione riparatrice del sonno; è naturale tanto più in quanto sappiamo che nell'aumento del calore del corpo, nella attività esagerata del circolo, nell'orgasmo della economia, si consumi un lavoro abnorme, un'energia insolita, consumo che deve esser risarcito. Quantunque la causa della malattia non cessi dal-

l'impervversare, pur nella calma psichica del sonno noi possiamo apprezzare un miglioramento del polso, del respiro, una maggior quiete dei tratti fisionomici.

Segno che, se la causa della piressia dura, non arrivano tutti gli stimoli doloriferi, tutte le sensazioni vaghe, indefinite, moleste, al centro nervoso; segno che la calma della psiche influisce sugli altri centri sensibilmente, i quali, reagendo agli stimoli della ideazione sovreccitata, portano, anche per questo fatto, un notevole contributo alle alterazioni del meccanismo organico.

Verrebbe spontanea la domanda se adunque pel malato sarebbe dannoso un sonno subcontinuo, interrotto solo dalle manifestazioni della vitalità più imperiose, allo stesso modo che nuoce ai fisiologici una iperriparazione esercitata dal sonno medesimo soverchiamente prolungato.

Si potrebbe rispondere che, come v'è consumo e lavoro perpetuo nella malattia, così non sarebbe da spregiarsi quella piccola rifazione di danni che un sonno subcontinuo apporterebbe. Ma così rispondendo noi scorderemmo quella sorgente infinita di risorse che è il vivace rapporto col mondo esterno; noi non calcoleremmo quella quantità maggiore di ossigeno — per dirne una — che si assorbe e che è un vivificatore delle nostre barricate organiche; e non avremmo gratitudine ai beneficî del moto come attivatore degli scambi, comunque concepiti, della nostra materia.

Moto, voi direte, non c'è: ma la irrequietezza, la smania degli infermi che pure si esprime in

moto, non può esser forse la rivelazione d'un bisogno di maggior attività da parte di certi organi a cui forse l'immobilità danno arreca nella eliminazione di secreti, di trasudamenti, di prodotti vari, inceppati nella loro via da un torpore fisico?

Nel malato, riguardo al sonno, si accetta tutto quel che la natura impone, anche se impone troppo, purchè il troppo torni bene, nei suoi limiti, ai conti del medico.

È raro che si ordini agli assistenti di tirar pel braccio l'infermo quando questi risponda al bisogno di dormire: chè come il moto può coadiuvare le attività organiche egregiamente, così egregiamente il sonno può esser prezioso fautore per il compimento di funzioni importantissime.

Ve ne ricorderò una: la sudorazione, la diaforesi, come dicono i dottori. Si sa quanti veleni tragga seco la gocciola di sudore, quanto contribuisca alla epurazione del sangue e quanto sia la sudorazione aiutata dalla immobilità, dalla quiete, non solo del corpo, ma anche della psiche. Perchè è giuocoforza ammettere anche una facoltà inibitrice della psiche, non soggetta però alla volontà direttamente, sulle funzioni degli organi su cui sembra che la psiche non possa ponderare.

Si sa per certo che a talune persone è un ottimo coefficiente per la sudorazione il pensiero fisso di questo atto, e la nessuna divagazione da questo proposito.

Di qui la prescrizione dei sonniferi talvolta. Si tenga per fermo che spesso tale somministrazione al malato è concessa, non per la pietà che il me-

dico possa avere di un dolore dell' infermo quando invece un dolore può esser buon amico del medico nelle sue investigazioni e nel decorso della malattia, ma per mettere in atto certe funzioni, per provocare certe calme che son poi foriere molte volte di un benessere più proficuo e più prolungato che non quello previsto nel periodo del sonno.

Spetta ai famigliari, agli infermieri di vigilare attentamente sul sonno del malato, o, per lo meno, di tutelarlo in modo che dal mondo esteriore non ne venga danno. Il malato acuto ha per solito un sonno leggero che un aleggiar di mosca, come suol dirsi, basta ad interrompere.

I piccoli rumori lo fan destar di soprassalto, e il «soprassalto» che è una momentanea tensione nervosa gli esacerba il malessere, lo inasprisce, gli fa ingigantire le sensazioni dolorose. Si vedono infatti infermi gravi destati da un breve sonno ex abrupto, avere un accesso di pianto, di angoscia irresistibile.

È adunque utile che nulla nell'ambiente possa distrarlo od eccitarlo; non un barlume di luce viva, non un filo di aria in corrente.

Si chiudono con cautela le finestre così da lasciare quella ombra diffusa uniformemente, non interrotta da importuni raggi furtivi.

L'occhio, che nel malato grave non è fermamente serrato, può attraverso alla rima palpebrale esser ferito da questa dissonanza di tonalità luminosa e può impedirgli il sonno.

Non aria, non correnti neppure esigue, non la

finestra socchiusa pel beneficio, qui improvvido dell'aereazione; nell'infermo grave si attende quasi sempre come sintoma o come concomitanza il sudore che è per solito un refrigerio e che dall'aria in moto può esser ritardato o reso incompleto.

Vi sono famigliari, vi sono infermieri che sogliono, mentre il malato tenta di appisolarsi, chinare il loro viso sul suo, in aria contemplativa, data forse dall'affetto e dall'ansia, o sogliono sedere presso il letto, fissare il malato e muoversi di tanto in tanto, e andarsene e tornare sulla punta dei piedi; tutto ciò si deve impedire.

La presenza di una persona distrae il malato, lo preoccupa quasi, lo fa pensare; il movimento per quanto silenzioso egli lo percepisce, e percepisce anche quel moto d'aria che nasce dal camminare dell'infermiere. È d'uopo, quando il malato chiegga di dormire, uscire dalla stanza, lasciarlo solo, vigilare nella camera prossima: la pietà parossistica della contemplazione è qui una pietà oziosa.

I malati gravi son sempre tenuti a dieta rigorosa, ma viene il tempo dell'assunzione di quel poco, oltre del brodo, del latte, delle uova, che il medico, a seconda del caso, concede.

In genere è dopo questa assunzione che si vedono gli occhi dell'infermo cercare riposo. In certi casi di affezioni gastriche e intestinali ho voluto usare la durezza — tale per chi mi seguiva — di molestare questi tentativi di appisolamento almeno per un'ora.

A me piaceva che una ora ancora di veglia, di smania, di piccolo moto aiutasse la digestione di

quel poco e non ci fosse una calma completa, coefficiente del ristagno, dopo, subito dopo aver ingerito.

Ma per altri malati sarebbe forse un rifiutare inopportuno il dono che la natura provvida vuol offrire all'infermo.

Piuttosto, prima di lasciare il malato, si fissano bene le coperte, si invita a tener le braccia sotto le lenzuola, a tener ben riguardato il petto, e dopo due ore o più, a seconda dell'irrequietezza di lui, si ritorna con circospezione a vedere se tutto è parimenti in ordine. È vero che nel modo, in cui abbiam lasciato la finestra e come abbiam regolato la temperatura della camera, non è possibile un grande raffreddamento, ma può giovare la rigorosa uguaglianza di temperatura in tutte le parti della persona e può nuocere che il petto e gli arti rimangano scoperti.

Dopo il sonnellino, si ritorna con cautela a permettere quella aereazione che dicemmo continua dalle gelosie e dai vetri socchiusi.

Al malato cronico o al convalescente si possono dettare quasi le stesse leggi che pel sano, dico « quasi » perchè il rigore del precetto igienico deve subire in lui modificazioni.

Avviene che questa specie di infermi trovi, forse per la dieta concessa in maggiore abbondanza, forse per la stanchezza che dal levarsi e dal fare i pochi passi e le poche azioni tosto si fa risentire, trovi maggior necessità di sonno o godano maggior voluttà ad abbandonarvisi di quel che non sentano la notte. Così che perpetuandosi

questa abitudine per tutto il periodo della lunga convalescenza o della cronicità, rinunziano al beneficio della notte che trascorrono insonne, smaniando e soffrendo, e si trovano poi schiavi di necessità quando saran sani o migliorati, le quali necessità mal potranno domare, o, se potranno domarle, lo faranno con sacrificio grave del benessere nelle prime prove della ribellione.

Non è vero che al convalescente e al cronico si debba concedere tutto il riposo che san richiedere, non è vero che si debban lasciar dormire la mattina non appena dal letto son discesi sulla poltrona, dormire di primo pomeriggio, dormire a pomeriggio inoltrato, e dormire le prime ore della notte, c'è una vita nei convalescenti che si ridesta dai torpori del male ed ha bisogno di rientrare man mano nei suoi diritti di rapporto e di scambio che sono il risveglio della fisiologia.

V'è un sistema nervoso in loro tocco dall'imperversar del male e che deve rientrare senza esitanze, senza ostacoli nella sua operosità direttrice, e che esitanze, ostacoli troverebbe nella fiacca tendenza al sonno continuo, al sonno soverchio.

Si cerchi adunque il modo di superare la pigra, la molle sonnolenza; non vi si obbedisca dapprincipio, si trovi l'esca alla veglia, alla piccola operosità, al piccolo movimento. Le notti avranno così i loro sonni lunghi, pacifici, non invocati nella smania inefficace.

CAPO IV.

Il coricarsi e il levarsi del malato.

Il malato, tu dici, non si leva mai nella sua malattia e quindi mai si corica.

È vero, ma il malato può nell'assumer lo scarso cibo sedersi sul letto o nell'obbedire a certe necessità può esser obbligato a scenderlo giacchè non tutti possono servirsi degli arnesi che noi ricordammo all'uopo. A rigore, non dovrebbe mai nè sedersi nè levarsi, nemico com'è l'infermo d'ogni raffreddamento e d'ogni piccolo strapazzo.

Ma se l'assistente è obbligato a secondarlo deve ricordargli tutte le cautele che son necessarie. Ho visto, per esempio, i più circospetti famigliari lasciare, sulla camicia da notte, solo una giacca nella fiducia che quell'incompleto riparo fosse sufficiente.

Il malato deve aver sempre pronto un accappatoio lungo fino ai piedi, un buon berretto, i calzerotti e le pantofole, se si alza dal letto; un breve accappatoio e il berretto, se si mette a sedere. Mai le gambe nude deve egli avere nel levarsi, mai posare un piede non calzato in terra; il berretto d'altra parte è consigliabile perchè nei movimenti che si fanno intorno a lui si agita un po' l'aria e si rinfresca.

L'infermiere lo aiuta a vestirsi, non lo scopre delle coperte finchè non ha perfettamente chiuso l'uscio e i vetri e le imposte, giacchè la luce delle finestre, vista di faccia, può nuocergli; lo sorregge, senza permetter mai a lui di fare qualsiasi sforzo, e non si fida mai, anche quando l'infermo lo rassicura, di lasciarlo diritto, senza appoggio. I deliqui, le perdite di equilibrio le momentanee oligoemie cerebrali sono frequentissime.

È questo il tempo opportuno per i famigliari, senza che essi faccian troppo rumore, di curare l'ordine del letto, di mutare le lenzuola, di cambiare il paraguanciale.

Ma giacchè il malato ha perduto calore, e non deve trovare le lenzuola raffreddate, è sempre necessario che si tenga anche pronto lo scaldaletto; perchè le lenzuola, tanto più se rinnovate, non gli lascino poi battere i denti o agghiacciare i piedi quando si ricoricherà.

Non è raro il caso che, non ottemperando a questa precauzione, esso stenti poi a riacquistare il consueto calore e rimangano infruttuosi i tentativi degli infermieri per riscaldarlo, e costituisca tale fatto una ragione per una esacerbazione febbrile o per una nuova acuzie di sintomi.

L'accappatoio, le pantofole, il berretto, i calzerotti non devono esser tenuti a portata di mano del malato, ma serbati insieme nel piano chiuso del comodino, o disposti nel buttalà. I calzerotti e anche l'accappatoio, a seconda delle stagioni, vanno riscaldati prima di farli indossare, e, quel che più vale, è bene che l'aria dell'ambiente,

mentre l'infermo si leva, sia portata al grado di temperatura che noi abbiamo chiamata utile per la stanza consacrata a lui.

Ho già detto che gli abiti dell'infermo devono esser portati via dalla camera, e che neppure la veste che dovrà indossare l'infermiere, mentre si occupa del giacente, deve ivi vedersi appesa.

È condannevolissima la consuetudine di lasciare per tutto il tempo della malattia su di una seggiola nella camera stessa tutti gli indumenti che il primo giorno egli si tolse, forse nell'idea di fargli indossar di nuovo nella convalescenza i panni che gli furono indosso nei primordi del male. Niente di quel che aveva allora egli deve vestire se prima non debitamente nettato, lavato, disinfettato anche; e niente deve rimanere nella sua stanza.

Il malato che si mette a sedere sul letto merita le stesse cautele; si riscaldi il piccolo accappatoio e non si permetta che la sua testa vada a contatto, nell'abbandonarsi che il malato fa, della spalliera, e tanto meno poi il dorso.

Si faccia la montagna di cuscini e non si dimentichi il cuscinetto, nicchia del capo, chè il capo è pel malato la parte più difficile a regger diritta, talora la più dolente. Di più è la parte più cagionevole ed ha diritto di esser trattata con tutti i riguardi.

CAPO V.

Il corredo del malato.

Differisce il corredo dell'infermo di qualche cosa dal corredo del sano; e se per quest'ultimo raccomandammo la semplicità e denigrammo l'eleganza d'esso sfoggiata in merletti e in ricami, qui rigorosamente vietiamo le vanità insulse e vogliamo fior di roba e fior di semplicità.

1. *Camicia.* — La vogliamo di tela fine, molto accollata, con maniche ben chiuse. Non vogliamo bottoni, ma tanto nel collo che nei polsi desideriamo che lo stringere possa graduarsi a mezzo di un cordoncino. Un solo bottone piatto basta nello sparato che non è troppo grande. Ci possono essere acconcie modalità di manifattura in questo indumento, e il medico le indicherà a seconda dei casi: così esistono le camicie tutte aperte innanzi, dal collo ai piedi, o parzialmente aperte sull'addome, o parzialmente sui fianchi con diversi metodi di chiusura.

2. *Calzerotti.* — Sono di lana, come quelli che abbiam descritto nella prima parte. Sono indispensabili per il malato che non possa addirittura rimanere disteso nelle evacuazioni dell'alvo; ma è cattivo sistema — a meno che una speciale affe-

zione non lo esorti — quello di lasciarli calzare continuamente all'infermo.

Possono, se pure, concedersi nel raffreddamento dei piedi, e, caldi che siano, non è mestieri lasciarli smarriti tra le lenzuola collo scopo errato di averli sempre caldi in caso di bisogno.

Il letto del malato non deve esser mai ingombrato da cosa alcuna ed il calore deve esser a lui sempre amministrato con saviezza.

Di più non devono i suoi umori impregnare inutilmente quel che non può cambiarsi ogni giorno.

3. *Pettorine.* — Certi malati irrequieti, quantunque muniti di camicie accollate, possono averne bisogno perchè con atti inconsulti tentano di aprir lo sparato.

Non sono fatte ad uso dello « stomachino » dei nostri nonni, ma sono corpetti di lana, senza maniche, s'intende, accollati assai, i quali abbracciano il dorso e il petto e si possono stringere o rallentare a mezzo di allacciature laterali. Si indossano pel capo e non han così bisogno di troppo incomodo dell'infermo.

Non si adottino mai quelle chiuse da bottoni sul petto chè i bottoni possono infastidire il malato e perchè l'inconveniente dell'apertura mediana non è tolto, e infine perchè debbono con disagio le braccia esser mosse nel vestirle. Neppure lo stomachino a quel modo che noi descrivemmo è comodo per le sue legature posteriori.

4. *Berretto.* — Abbiamo detto nel primo libro della inopportunità di questo indumento e te la riconfermo qui pel malato.

Nella stanza di lui noi serbiamo una temperatura costantemente buona e cautamente ci moviamo intorno al letto perchè egli non ne risenta gli effetti nell'aria. Di più, la sua testa deve esser libera, in generale, per le applicazioni che il medico ordina, e deve esser libera anche perchè nella alta piressia il capo dolente mal sopporta il disagio di un cerchio aderente che gli diventa strettoia angosciosa.

Il morbido cuscino gli ripara tutta la parte posteriore, ma talvolta nell'aprir che si fa della finestra in mancanza del ventilatore, nel promuovere una piccola corrente, nel levarsi di letto o nel levarsi a sedere il berretto è necessario.

Ai malati poi che fossero abituati al suo uso o a quelli che per speciali ragioni il medico lo concedesse, si pensi di applicar il berretto non libero, chè può spesso togliersi senza che il malato se ne avveda e cagionargli una corizza, ma a mo' di quello che si fa pei bambini, lo si munisca di un legaccio da stringersi sotto il mento.

È salvato anche il decoro della faccia a coloro in cui il berretto deve orrendamente calarsi fin sotto le orecchie e sugli occhi per cercar di assicurare una certa fissità che poi mai si assicura.

5. *Accappatoio.* — Ce ne son con maniche e senza maniche; son di lana, hanno bavero alto, son allacciati davanti con sistema comodo e rapido. Gli accappatoi, quelli lunghi che il malato dovrà mettersi se dovrà scender dal letto pel bagno o per la seggetta, son senza maniche; gli altri, brevi, hanno maniche strette al polso, allacciati

più spesso di dietro per la comodità dell'indossarli.

Si applicano quando il malato o il convalescente voglia sedersi sul letto pel pasto o per sollievo della persona. Sono indispensabili questi indumenti e non son certamente da adottarsi gli scialli, le giacche, i mantelli che furono già indossati in casa o fuori.

Sono elementi di igiene, questi, facili e comprensibili, ma non sono ancora nel dominio di molti chè molti non si son fatta la persuasione dell'infettività di molte malattie, probabilmente di tutte.

Non si uniscano mai questi indumenti a quelli degli altri, nè ancor puliti, nè già sporchi. Per la biancheria, per il corredo del malato tu devi avere una cassa apposita che potrai poi disinfettare a tuo agio, cassa che deve esser situata anche nella camera stessa del malato per poi quotidianamente o ad ogni piccolo periodo di giorni esser vuotata, giacchè quella biancheria sporca non deve rimanere molto tempo tale e giacchè essa deve esser sottoposta a trattamento diverso da quello del sano.

Tu sai come nei centri migliori e più popolati e più ricchi esista tutta una amministrazione per la disinfezione del materiale che venne a contatto di un infetto: ci sono carri, macchinari, personale, uffici appositi.

Nel concetto che la biancheria sporca non soffra conseguenze di contatti, tu unisci la tua a quella del malato e non hai pietà per la tua lavandaia e non pensi che il solo bucato non basta alla di-

struzione di certi germi, non pensi che nei lavatoi pubblici evvi altra gente che lava, che è sana e che non sa quale insidia appresti loro la tua trascuranza. Fatti insegnare da chi lo può quale deve esser questo trattamento e sappi che il rigore di esso cambia per molti casi e che quindi non è ben fatto che io te ne faccia solo un breve cenno.

CAPO VI.

La pulizia del malato.

C'è una serie infinita di pregiudizi a questo proposito e tutti vergono al concetto erroneo e dannoso che il letto dell'infermo si debba toccar poco e che sia più utile lasciarlo nei suoi odori, nei suoi sudori, nel sudicio piuttosto che procurargli il disagio del cambiamento e della nettezza.

« La camera deve diventare polverosa, nero il lenzuolo, macchiato il guanciale, nere le mani dell'infermo, lercio il viso, nel capo si deve accumulare il più immondo sudiciume che dir si possa, ma egli non deve esser disturbato, non deve esser toccato ».

Assicurati che questo è un errore e che un poco di pulizia, un poco di igiene intorno al tuo infermo valgono più che molte ricette e molti boli che tu somministri con religiosa fede.

1. *Pulizia della camera.* — T'ho parlato della aereazione e ti son venuto ammaestrando sulle cautele di che devi circondare il tuo malato; abbi per fermo che l'avarizia dell'aria è la più cattiva avarizia per lui, e che non devi rubare neppure un minuto al tempo che il medico ti concede a questo scopo.

Il suo alito, il tuo, quello dell'infermiere, le emanazioni molteplici della vita vegetativa inquinano l'aria del piccolo ambiente, così che tu stessa, che sei sana, provi nell'entrarvi una disgustosa impressione, una ripugnanza, un senso di angustia.

Tu ti acqueti nel pensiero che il malato si sia assuefatto a quel tanfo e che a lui non nuoccia. Ma, benedetto Iddio, è l'ossigeno che manca lì, è una orrenda miscela di gaz nocivi quella che pute, è la respirazione, è il sangue, è la vita quella che ne ha svantaggio, non le narici semplicemente.

E il tuo malato ha tanto bisogno di ossigeno, di aria buona!

Nella camera tu, l'infermiere, i visitatori, l'aria della via, han portato polvere che tu vedi sui mobili, e sulla spalliera del letto; e il pavimento stesso non è più così lucente come il giorno in che il tuo caro infermo si pose a letto. Son trascorsi parecchi giorni da che tu non provvedi alla consueta pulizia nella tema che l'alzar la polvere nuoccia.

Nuoce, è vero, ma tu non devi già quotidianamente colla granata, affidare alla domestica rude la consueta bisogna; no, devi insegnarle ad inumidire con una soluzione disinfettante uno strofinaccio e pian piano passarlo sopra al pavimento, comunque esso sia composto.

Poscia, man mano che inumidisce, con altro strofinaccio asciuga diligentemente; passa leggermente una pezzuola sulle spalliere del letto, difendendo la testa del malato, passa sui comodini, sulle altre suppellettili e dà al fuoco o alla liscivia lo stro-

finaccio. Ella stessa si toglie la cappa che indossava, la tuffa in una soluzione di sublimato, la asciuga e la lascia nell'attaccapanni dell'anticamera del malato. Poi si disinfetta.

2. *Pulizia del letto.* — Per non dover cambiar troppo spesso le lenzuola e le federe, e per mantener tuttavia tutto il decoro e rigorosa la igiene pel giacente e per gli altri, ho indicato la riversina e il paraguanciale.

Ma il sudore, ma tanti piccoli episodi della vita dell'infermo, hanno insudiciato le lenzuola e le hanno insudiciate in pochi giorni.

Io non ti so dire quale sia il periodo di tolleranza perchè il fissarlo sarebbe vano: non si prevede quante ragioni possano intervenire per abbreviare quel periodo, ma dico con convinzione che quelle lenzuola impregnate di sudore dall'odore acre, quelle macchie di brodo, di latte, di vomito magari, non van lasciate lungo tempo a contatto dell'infermo: se egli anche ricusa di lavarsi lo si convince, lo si forza e la biancheria si cambia. Sai come devi trattare il malato, chè qua e là te lo ho detto; sappi adesso come devi trattare il letto.

Assicurato lui nella poltrona, fai dall'infermiera munita di cappa togliere prestamente le lenzuola sudicie che fai mettere subito nella cassa all'uopo e che non fai mai gettare sul pavimento, come è uso; dài una occhiata alle coperte e al paracoperte, poi togli il paraguanciale, lo rinnovi, passandovi sopra rapidamente lo scaldaletto. Le lenzuola nuove le riscaldi pure, assicurandoti che siano

prive assolutamente di umidità; fai dare una sbattuta al materasso superiore; metti da un lato il fissacoperte e continui a muovere lo scaldaletto. Finalmente aiuti il malato a risalire, lo spogli dell'accappatoio, chiudi il fissacoperte dall'altro lato, ed hai la soddisfazione di vedere un letto bello, bianco, che odora simpaticamente di bucato.

Ti pare quasi che quella pulizia debba contribuire alla più pronta sua guarigione, al suo buon umore, al suo coraggio.

Talora questa manovra ha bisogno di maggior indugio: può il materasso esser insudiciato o bagnato; alla sudiceria, se di poca entità, puoi ovviare lì per lì con una pezzuola inzuppata di un disinfettante e puoi quindi subito asciugare, ma se l'umidità è molta, se le macchie son troppe, fa dal tuo robusto infermiere togliere il materasso, arrotolarlo e tenerlo pazientemente sulle braccia finchè il letto è pronto e il malato si è ricoricato.

Tu puoi far questo perchè hai lasciato due materassi e sai che il tuo malato non soffrirà rimanendo coll'altro.

In luogo acconcio poi curi che il materasso si asciughi o si netti con tutte le precauzioni che il medico ti verrà dettando.

3. *Pulizia degli utensili.* — A proposito di essi ti ho detto nel capitolo degli arredi.

È inutile raccomandarti — chè ciò a tutti ripugna — come di quel che appartiene al malato nessuno debba far mai uso, e come quel che si lava per lui non debba esser neppure lavato in comune cogli utensili tuoi. Così, per asciugare è neces-

sario che tu lasci all'infermiere un canavaccio apposito.

4. *Pulizia del malato.* — Nelle campagne è un supplizio quello del medico che debba avvicinare certi letti e certi malati lasciati dalla sfortuna a giacere per un lungo lasso di tempo.

Quella gente è caparbia, petulante, ribelle; rinunzierebbe più volontieri al cibo quotidiano che ad una ette dei suoi pregiudizi; darebbe più volontieri la testa nel muro pur di non aprirla ai concetti moderni di igiene, di cautela, di nettezza.

Per loro il malato è cosa sacra: toccarlo è guastarlo.

Ho visto io molti poveri bambini ridotti dal letto in uno stato miserando: le unghie nere e lunghe, le mani intrise d'ogni porcheria, i capelli crostosi, la faccia un imbratto fetente!

Ma, secondo loro, l'infermo deve star lontano dall'acqua, il pettine gli esacerba la temperatura, la forbice può acquistare le proprietà di quella d'Atropo. E guai a contraddire!

Tu sei ben più alta di questo livello, e tu non secondi certo le volgarità che piantano il vessillo dell'indipendenza sopra il cumulo delle loro retrive e nauseabonde miserie.

Il malato deve esser pulito con circospezione: non ti parlo del corpo, giù dal viso, chè talora pensa a questo scopo o la vasca per bagno ordinato dal medico o il lenzuòlo bagnato involgente, o qualche altra modalità idroterapica opportuna. Pettinar la donna è faccenda che presenta qualche difficoltà, qualche tempo e qualche disagio per l'inferma.

Ma la reticella preserva i capelli dall'aggrovigliamento e appoggiata la donna ai cuscini, la mattina, quando il morbo ha una remittenza, si cerca di passar presto il pettine sul cuoio capelluto, di legar convenientemente i capelli in due o tre ciocche e assicurarli di nuovo alla rete.

Non tutte le mattine si può far questo, e d'altra parte può chiedersi al medico il consiglio del tempo adatto.

Si insegna, tanto pei ragazzi che per gli adulti, ad invitare il giacente a volgersi di fianco mentre si tira, dalla parte corrispondente alla faccia, un alto guanciale sottoposto al capo in modo che il capo stesso rimanga sull'orlo estremo e quindi posteriormente si mostri meglio libero.

Può bastare questa posizione dell'infermo per la cura dei capelli, altrimenti, compiuta metà della testa, si invita il giacente a cambiar di lato e si ripete la bisogna sull'altra metà.

In questo modo qualsiasi malato, anche grave, può esser custodito in questa parte della persona dove i ragazzi specialmente, se non sono tenuti puliti, e rigorosamente pettinati, possono sentir nascere.... incommode complicazioni.

Non ti dirò poi del modo più conveniente per intendere alla pulizia delle mani e del viso.

Un malato non grave, un convalescente può farlo da sè; e quando egli non lo possa o la sua gravità sia tale da non permettergli disagio alcuno, spetta all'infermiere di avvicinare una catinella con acqua intiepidita, leggermente insaponata e con una pezzuola inzuppata fregare sulle dita, sulla palma e

sul dorso delle mani; poi asciugare delicatamente, magari dopo aver passato altra pezzuola bagnata di sola acqua tiepida.

Sulla fronte, sulle palpebre, in ispecial modo, dove si sofferma l'umor degli occhi disseccato, la pezzuola si può passar senza tema di nuocere, così sulla bocca, sulle guancie, sul mento, sulle orecchie. Si asciuga con panno di lino fine, delicato, morbido.

E così s'è fatto al malato un servizio meritorio; gli si è tolto il tormento del sudiciume cronico, che gli guasta il viso, che gli fa puter le mani.

CAPO VII.

Le necessità del malato.

Pochissime parole debbo aggiungerti a questo riguardo.

Delle necessità più... dure ti ho parlato a proposito degli utensili e del corredo.

Qui ripeto che mai deve stare a portata di mano dell'infermo ciò che deve servire per dissetarlo, per nutrirlo e anche per curarlo. Dell'ora, della quantità e di tante altre modalità che riguardano il vitto è compito del medico di tenertene volta per volta edotta.

Si sa per prova, tanto per dirne una, che quegli arnesi muniti di becco, di molteplici forme, creati per somministrare cibo e bevande all'infermo mentre egli sta supino, sono pei ragazzi e per moltissimi adulti di pochissimo utile.

Spesso sorge un violento accesso di tosse e spesso ne è promosso il vomito.

È ottima pratica invece, volta per volta, nei casi gravissimi in cui il malato non possa proprio colle precauzioni dovute reggersi, passare un braccio sotto il primo guanciale e sollevare la testa e un poco il dorso del giacente, poi, in questa positura invitarlo ad inghiottire.

Per il malato lieve, pel convalescente tu sai quale servigio di protezione renda il berretto e il breve accappatoio, allacciato posteriormente, e come, con magistrale montagna di cuscini, possa reggersi a meraviglia senza che l' infermiere si adoperi all'uopo.

Un'altra parola riguardo alle necessità dell'alvo: non permettere mai e mai che l' infermo anche se sorretto, anche se assicurato robustamente a chi l'assiste, si sieda sul letto allo scopo... che tu capisci. È un'orrenda consuetudine questa che può arrecare sgradevolissime sorprese e orrende conseguenze. Il disagio è identico, e forse minore, se con quelle cautele che abbiamo enumerato tu lo adagi sulla seggetta, vicinissima al letto: il lungo accappatoio, il berretto, i calzerotti, le pantofole gli si adattano con tutta facilità.

Il malato deve avere, per ciò che riguarda il vitto e il resto, suppellettili a lui consacrate, nessuno deve servirsene, nessuno deve unirle mai alle altre neppure nell'atto del lavarle. I piatti stessi che egli tocca, il coltello, anche ciò insomma che non va direttamente a contatto colla sua bocca, deve esser separatamente pulito in separato vaso.

Così si dica per l'asciugare.

Finita la malattia, quegli stessi oggetti o faran parte, dopo bolliture e disinfezioni, del corredo lasciato per le eventualità del genere, o, dopo il consiglio del medico, potran far parte ancora del corredo comune. Una bollitura di due o più ore in acqua sodica (8 $^0/_0$) o con liscivia assicura la perfetta asepsi del materiale usato.

CAPO VIII.

Le posizioni dell' infermo.

In genere è il malato che assume « sua sponte » la posizione che si confà meglio al suo stato.

Ma talora la sua incoscienza, o, pei ragazzi, la impossibilità di manifestar il bisogno, il desiderio, fa sì che l' infermiere inesperto lo obblighi a positure che nuocciono.

I malati di infermità cerebrali sogliono essere nei periodi più gravi fermi nella loro posizione supina, ostinatamente supina. Tu li vedrai a testa all' indietro, cioè a mento più alto della fronte, fissi sul cuscino che, pel peso, si infossa a nicchia. Non li cambiar di posto: vi ritornerebbero. Anche per le malattie della faccia vedrai preferire la posizione supina.

Parlo sempre dei malati gravi e dei quieti, non mai degli altri affetti da lievi infermità.

I malati delle vie respiratorie sogliono desiderare la posizione alta del torace come quella che facilita loro la respirazione, l' immissione di ossigeno di cui hanno viva necessità. La erezione del tronco non è per solito pronunziata: due cuscini bastano; se lor piace si può concedere il cu-

scinetto. Questi malati preferiscono anche, non di continuo, la posizione laterale, e mentre taluni amano pesare sul lato che duole come posizione calmante, altri non possono posarvisi per una sensazione di ambascia: allora si preferisce il lato opposto a quello malato.

I malati di cuore, gravi, come son sempre gravi quelli costretti a giacere, amano la montagna di cuscini. I medici dicono ortopnea il modo di respirare di costoro, volendo significare che questi malati debbono respirare diritti. Qui è da raccomandare che la montagna di cuscini sia ben fissa, sicura, che non si scuota il malato per i mutamenti dei guanciali; una positura improvvisamente mutata può anche esser letale.

Stando appoggiati ai cuscini non vi stan mai di lato; essi vi si adagiano a pieno dorso.

I malati delle vie gastro-intestinali amano restare distesi, a testa poco elevata, supini, perchè la posizione supina assicura meglio il deflusso del contenuto gastro enterico. Raramente mutano di positura: amano tenere le gambe elevate per schivare la pressione, diretta sull'addome, delle coperte. È lo stesso degli ammalati degli organi addominali.

Son costretto — tu l'intendi — a parlarti di ciò brevemente, succintamente, chè, malattia per malattia, ci si offrono tante varietà e tante mutabilità da dover fare una trattazione noiosa e inutile.

Per i malati negli arti la posizione del corpo è subordinata: esistono apparecchi molteplici che as-

sicurano la buona e stabile positura di essi: archetti, doccie, ciambelle, ponticelli. Ma di loro si parla a proposito della cura, e qui si parla solo di igiene.

CAPO IX.

Visite e visitatori.

Non è vana parola questa che m'accingo a dirti poichè, per solito, uno dei tormenti dei famigliari più insopportabili ed una delle noie più dannose pel malato sono le visite dei curiosi, camuffati di interessamento, colla cera di affetto, ma mossi quasi sempre dalla oziosa curiosità, da smania della sterile e finta commiserazione.

Non tutti possiamo avere un albo in portieria, o abbiamo il sangue freddo da opporci risolutamente all'invasione degli innumerevoli affini o degli altri che, per l'occasione, si vantano intimi, nè tutti abbiamo il buon senso di fiutar il doppio e l'opportunista nell'untuoso sollecitatore; ma disposti per nostra debole natura ad aprir l'anima con anelito all'aura del conforto siam soliti ad accettarla voluttuosamente senza badare all'origine ed alla sincerità.

Le donnine del volgo poi godono ad aprir oltre l'animo tutti gli usci di casa e son paghe, sentono quasi a buon agio il loro amor proprio se, fatto un circolo di seggiole intorno al letto del sofferente, traggono in quell'ambiente, che dovrebbe esser

puro spiritualmente e chimicamente, tutto il lezzo del mondo piccino e dell'impuro fiato di cento comari, saccenti, disoneste, mestatrici.

Due norme di igiene sono severamente queste:

1ª nessuna visita in camera del malato;

2ª nessun discorso sull'andamento e sulla cura.

Prima norma. — Abbiam detto che l'aria della camera dell'infermo deve esser tenuta respirabile per ricchezza d'ossigeno e per povertà d'esalazioni; abbiamo ricordato di quante cautele e di quanti pericoli vada accompagnata la buona aereazione. T'ho detto perfino che è da curare che l'infermiere e i famigliari muovano il piede con precauzione sul pavimento a fine di non imbrattarlo degli elementi raccolti per la via colle scarpe, e abbiamo adottato lo stoino per non obbligarti alla pulizia completa del pavimento e per esser più sicuri d'una buona e più frequente disinfezione.

Vi sono visitatori che non hanno il buon criterio di pensare a questo e che assaliscono la camera dell'infermo cogli stivali, magari lordi di fango e d'acqua della via, muniti di bastone, di ombrello, di mantello. Entrano, si siedono sulla poltrona che è consacrata all'infermo, montano sul soppedaneo, toccano le lenzuola e, in un eccesso di pietà, baciano le mani o le guancie del sofferente.

Il colloquio cominciato tra loro a bassavoce, finisce col diventare la discussione vivace e forte, che interessa il malato il quale è tempestato di domande a cui egli si sforza di rispondere un po' per cortesia, un po' pel rispetto che avrà dell'importuno.

E giacchè raramente tu troverai la persona che si attenga alla riguardosità logica e necessaria, in nome del tuo malato, fa rigidamente la padrona di casa e insegna tu il modo più acconcio per trattarlo.

Se puoi adunque, fa lasciare semplicemente il nome del visitatore alla porta o, se è persona che ti prema, ricevilo brevemente sull'andito e dà ivi brevemente notizie dell'infermo.

Se ciò non ti riesce, se è proprio la pietà che muove il visitatore e te stessa, raccomandagli di venire fino all'anticamera dell'infermo in punta di piedi.

Quivi fagli depositare ombrello, bastone, pastrano e cappello e invitalo ad aspettare un momento finchè tu possa preannunziare al malato la visita e il nome della persona.

Non si deve mai bruscamente commuovere l'infermo colla presenza di persona che può essergli cara o avanti alla quale gli dispiaccia di apparire in quello stato.

Poi invita il visitatore ad entrare e fagli intendere che, in nome della quiete di che ha bisogno l'infermo, si astenga dall'avvicinarsi al letto, dallo stendergli la mano, dal baciarlo.

Vi son persone che senza pietà si appoggiano alle materassa, facendo magari il tentativo di sedervisi sopra, fregano per un'ora il loro vestito sulle lenzuola, dondolano il letto, tengono fra le loro mani quelle dell'infermo in molle atto di tenerezza e non riflettono che quel braccio fuori delle coperte, quella posizione incommoda, quella

piccola tensione di che abbisogna il sofferente per serbarsi immobile a fin di compiacere il visitatore son tanti disagi che risente indubbiamente la sensibile e debole suscettibilità dell'infermo; non riflettono che il contatto d'una mano, d'un lenzuolo può essere a loro, ai loro figliuoli ragione di un contagio, che un bacio su labbra umide può essere il veicolo d'infezioni.

Il tuo visitatore adunque lo inviterai a sedere a qualche distanza dal letto, e, sebbene egli abbia nettato le scarpe nel tappetino dell'anticamera, tuttavia tu poni la sedia che gli offri in modo che egli sia costretto a posare sempre i piedi sullo stoino, mai sul soppedaneo.

Egli rivolgerà qualche breve domanda al malato e se tu capisci che questi possa senza sforzo di mente o di labbra rispondere, lascia questa soddisfazione al visitatore, se no, senza complimenti dà tu la risposta e fagli senza reticenza considerare che è meglio non affaticar l'infermo.

Interrompi sempre la serie di commiserazioni che la pietà suggerisse a lui, commiserazioni che nuocciono al coraggio del malato, alla sua costanza; tutte le esclamazioni, le frasi inzuccherate, il giulebbe affettivo taglialo nell'esordio, e non permettere che siano narrate in camera gli episodi della cronaca mondana sensazionale, o che si intavolino discussioni che promuovano una attenzione soverchia dell'infermo.

Se il visitatore non conosce le leggi della buona creanza, dopo cinque minuti, tu alzati dalla seggiola, di' che il tuo malato desidera riposare, do-

manda magari scusa del commiato, ma invitalo a lasciar la camera, se per caso facesse il sordo.

Opponiti poi ai toccamenti, senza tema di offendere, non permettere il bacio, non permettere le lagrìme dell'addio: lagrime che colano come un depressore sull'anima dell'infermo e ne eccitano una crisi di sconforto da che lo potrai a fatica risollevare.

Se per caso i toccamenti sono avvenuti, il visitatore o invitato da te, o spontaneamente, penserà a lavarsi le mani e quant'altro gli premesse per cautela.

Quando la disgrazia t' ha mandato alla porta di casa tre di questi amici teneri e tre ne hai soddisfatti, fatti cuore e licenzia gli altri anche, starei per dire, se ti mostrassero il toccasana miracoloso a prò dell'infermo.

Questi trae argomento da tutto, anche dai nonnulla, per commuoversi, per impressionarsi, per allarmarsi; una parola sfuggita ad uno, anche se innocente, può fargli fare melanconiche fantasticazioni sul suo caso, sul suo destino; la affluenza stessa degli amici lo fa stare in apprensione e quel che di grave non c'è nella sua malattia, glielo mette nel pensiero, nel sospetto quell'interessamento solerte, quell'affaccendarsi dei conoscenti, quell'aria di meraviglia, di dolore, di compassione che vede nella loro faccia.

Egli segue attentamente i discorsi che si fanno per poi argomentare a suo danno, si preoccupa dell'avvenimento famigliare o paesano che gli sia venuto all'orecchio e la preoccupazione gli im-

pedirà il ristoratore sonnellino che tu e il medico invocate.

Seconda norma. — Se fosse lecito e se non potesse impressionare il malato, ti consiglierei, ad ogni visita, di nascondere agli occhi del visitatore le tabelle della temperatura, i medicinali, gli utensili pella cura, e anche le stoviglie.

Vi sono screanzati che, non appena entrati nella stanza dell'infermo sbirciano a destra e a manca, adocchiano un flacone, lo afferrano, ne leggono il contenuto e si mettono con aria dottorale a discuterne la efficacia.

Di qui viene una miriade di sentenze su questo e quel sussidio, uno scettico giudizio sopra cure e curanti, la sfiducia agli specifici, alle novità terapeutiche, alle farmacie, alla farmacopea persino.

Segue invariabilmente il racconto delle sventure toccate ad altri infermi e gli insuccessi e le speranze perdute e il trionfo di altri specifici ignorati e venuti a conoscenza miracolosamente. Anzi la amica dotta, la compagna tua o il vecchio intimo di tuo marito, ricco di molteplici esperienze, strizzando l'occhio, ti accenna il flacone, la bottiglia e lo prende, l'annusa e scuote il capo.

« Egli conosce da lunga pezza quella triaca, l'ha esperimentata sopra suo zio e n'ebbe esacerbazione febbrile, aumento di catarri, minaccia di catastrofe in una parola ».

Tu e il malato abboccate all'amo e ne avete tale impressione, tale sconforto, che dovete per tutta la durata della malattia combattere una lotta lagri-

mevole per serbar la fede su quei sussidi, che la scienza e la coscienza di un uomo di cuore v'ha prescritti.

E il malato comincia a ricordare anche lui qualche cosa che sentì a dire, e sente effetti dopo la cucchiaiata o dopo la pillola, che non son benefici, e s'accorge d'un tratto che chi lo cura non ha posto tutta l'attenzione su quel sintoma che dovrebbe esser di capitale importanza, anzi il sintoma impressionante, pericoloso talora nasce dopo la visita del dotto parolaio, e mai e mai saprà il medico combatterlo.

Tu stessa rivolgi al medico domande che mai gli avevi rivolte e, per solito rispettosa, ti permetti di fargli contrasti che suonano sfiducia, e ti soffermi a discutere il rimedio e gli dici, tu che non sai che cosa sia medicina e quanta profondità di vedute le occorrino, tu gli dici se non sarebbe meglio tentare il cataplasma qui, là, o la bibita tale o il tale unguento.

Poi, suggestionata dalle tue stesse riflessioni, dai tuoi commenti, non continui con quello slancio, con quell'ardore che ti animava in principio, la cura del tuo infermo, ma le ore ti passano e la prescrizione la dimentichi, e diminuisci la razione o accresci il vitto, o alteri l'ordine o trascuri addirittura la somministrazione e dici la menzogna a quegli cui devi render ragione del tuo operato.

Talora, e questo è peggio, accetti di nascosto il consiglio del dotto sconosciuto e ad insaputa del curante applichi o somministri rimedi di cui non puoi sondare intero l'effetto, di cui non co-

nosci tutte le proprietà, di cui non sai neppure se il principio non sia in aperta contraddizione col principio ponderato dal medico.

Ne nasce un disordine curativo, un tumulto di sintomi, una confusione di contrasti da che nessuno sa trar netto il raziocinio.

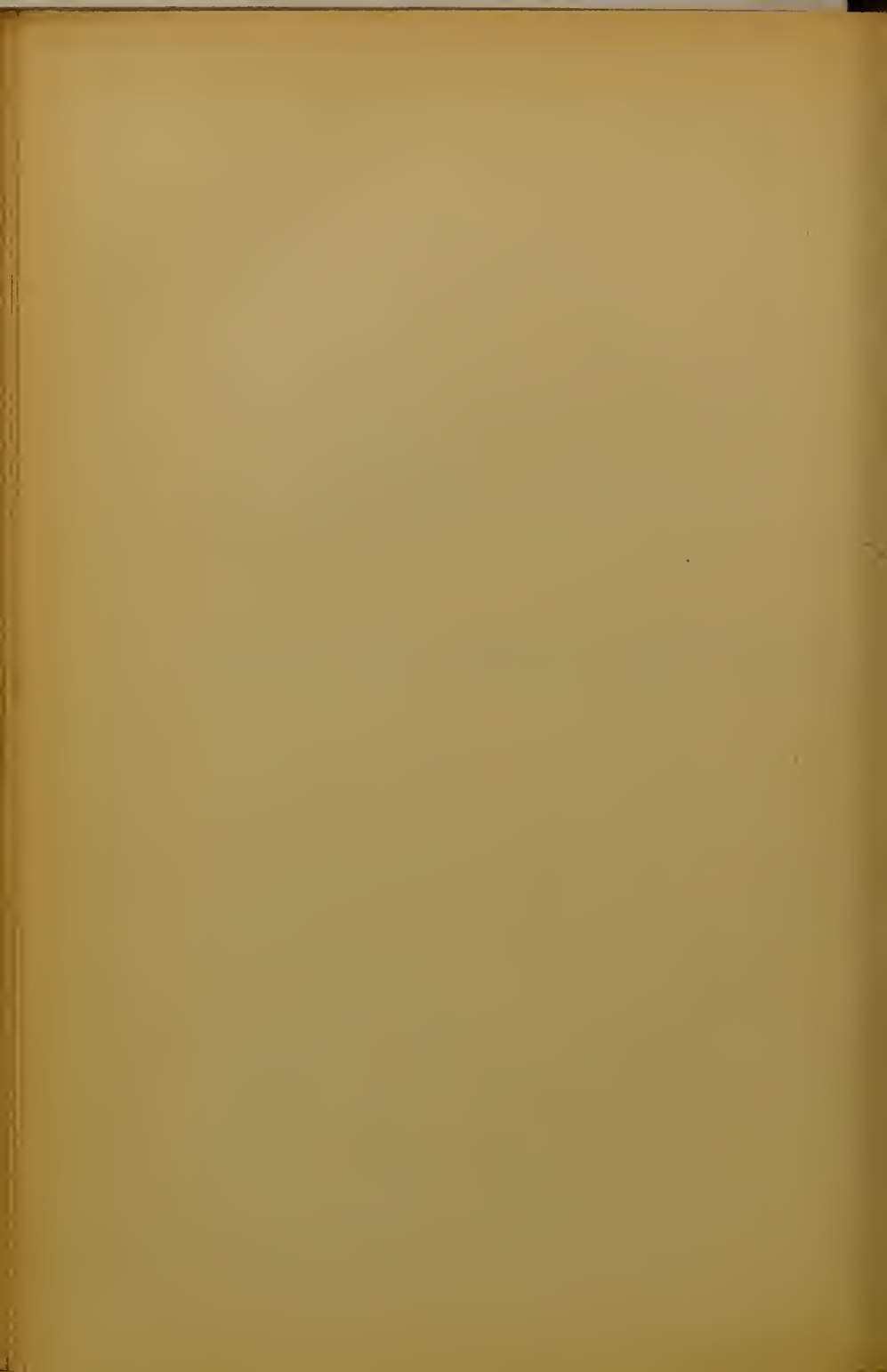
Il tuo malato guarirà lo stesso, è vero, perchè il più delle volte la naturale resistenza vince le battaglie patologiche anche senza, o, direi pure, ad onta delle medicine; ma tu avresti goduto di più della guarigione, tu avresti avuto un sorriso di più se nel tuo cuore avessi sempre serbata la fiducia a chi sa più di te e degli altri profani, se non ti fossi lambiccata il cervello in disquisizioni che non ti appartengono, in avversioni, in tentativi, in esperimenti che sono sempre il prodotto di pregiudizi, di superstizioni, di asinità senza nome.

Quando — e concludo la mia filippica ricolma di antiche amarezze — ammetterai adunque il visitatore nella stanza dell'infermo evita coll'intenzione seria e costante di parlare dei rimedi e delle prescrizioni in genere, non ti far lusingare dalla smania di saper il nuovo e il vero, chè il vero nella bocca dei profani non suona mai, non ti far lusingare dalle critiche, vestite d'una pseudo-perspicacia, anzi la perspicacia vera mostrala tu ingiungendo al peroratore di nuove e peregrine armi il silenzio rispettoso, l'omaggio sicuro e incondizionato all'uomo che la tua fiducia invocò, disdegna dal perderti in discussioni in cui tu diventi ridicola, proclama di voler seguire la traccia che ti fu indicata e di odiare le insinuazioni dei pretensori.

Coloro stessi che avevano il falso fervore dell'illuminarti, converranno nel loro intimo che sei donna savia, che non ti fai leggermente smuovere dai bindoli della illusione e della verbosità mordace.

E farai, assicuratene pure, un ottimo servizio al tuo malato, seguiterai a sentire, sì, il dolore per la sua sventura, ma ti conforterà la pacifica e fiduciosa coscienza di fare il tuo dovere così come alla vivida luce dell'amorevole altruismo te lo indicano coloro che sono gli apostoli della verità scientifica e delle verità affettive.

PARTE TERZA

L'IGIENE DEL SONNO NELLA CULLA.

CAPO I.

La culla.

Tu vuoi che di questo argomento giocondo io faccia un bel libro il quale sia per te un savio e ricco codice delle leggi che devono governare il tuo piccino quando non è ancor degno della proprietà particolare e dignitaria di un lettino e di una cameretta sua; quando ancora egli col suo increspar di muscoli leggiadro ti sorride la sera mentre gli canti la nenia addormentatrice, quando la notte ti sveglia colle sue imperiose querele, e la mattina apre gli occhioni vivaci sul tuo viso ansioso, chino sul suo capezzale, sorridente alle sue innumerevoli grazie.

E questo ricco libro io te lo dovrei fare se mi accingessi davvero a guidarti passo passo sull'arduo cammino di educatrice, se volessi sovrintendere da queste carte sulle varie e non facili cure al tuo alunno delicato, fragile, cagionevole; ma io ti voglio dire dei suoi sonni soltanto, della maniera di procurarglieli calmi, lunghi, che sono poi i lunghi e calmi tuoi sonni istessi.

E fammi cominciare dal suo piccolo nido, nido delle tue prime gioie, culla dei tuoi primi sogni,

delle tue prime ambizioni di madre, culla dei tuoi conforti, e ahimè delle tue prime ambascie, dei tuoi cordogli.

1. *Posizione della culla.* — Tu nel tuo letto matrimoniale scegli la parte sinistra, o dei due letti gemelli — più logici e più igienici — scegli il sinistro.

La culla tu la tieni dal tuo lato: la tieni divaricata dal letto pochi centimetri, non la fai perciò toccare il muro nè nel fianco, nè nella testata. Questi contatti, i quali facilitano l'ascesa di insetti, si debbono sempre schivare perchè il tuo piccino è aperto a tutte le insidie e non ha neppure le armi naturali per difendersene.

Io ho visto molte culle che avevan la proprietà di muoversi sul loro asse verticale, di modo che si poteva fissare la cesta a quel livello che meglio conveniva alla madre. Ottima cosa per te, che non sei così obbligata a discender dal letto la notte per guardarlo o per recartelo al seno.

Una posizione preferita da molte mammine, specialmente da quelle che mettono la nobiltà del rango e la aristocrazia anche nei doveri materni, è quella in una camera separata sotto la tutela di una governante, cantatrice perpetua di nenie e svogliata vedetta dei bisogni del piccino.

Costoro vogliono dormire i loro sonni quieti, e il clorotico amor materno sopporta la lontananza della notte e il petto turgido sa resistere allo stimolo dei galattofori irrequieti: costoro preferiscono vedersi a lato, bello e sorridente lo sposo alla cui nevrastenia nuoce il pianto notturno.

Non le invidiare costoro; tu sacrifica di buon animo un'ora di sonno, chè te ne compenserà a iosa la tua tenerezza e la paffutella guancia ridente del tuo bambino.

2. *Conformazione della culla.* — È preferita la forma a cesta o, meglio, a mezzo uovo, con bordi riversati in fuori, col reggi-cortina alto, ricurvo sul mezzo della cesta. La culla è mobile sul suo asse orizzontale rispondendo così alla consuetudine del dondolo; ha le sbarre su cui si innesta e da cui è sorretta, a capo e a piede, ben solide, fornite di larghe e sicure basi.

Ve ne sono di noce o di altro legno consistente; ne trovi di ferro smaltato, leggero, eleganti e più proprie.

Sai per quali ripetute ragioni io ami questa seconda materia.

Odia le culle monumentali, pretenditrici, colle pleonastiche cariatidi, colle superfluità degli stili; alla piccola cesta, semplice, graziosa edifichi tu col tuo affetto il più bel monumento che sappia immaginare arte umana.

3. *Gli accessori.* — La culla o la cesta non è per solito piena nella continuità, ma è ad asticelle verticali che lasciano fra di loro spazi di dimensioni varie. Si può far anche piena e non offre svantaggi.

Ma comunque essa sia formata, ti consiglio di imbottire tutta la culla internamente: lascia due materassi, l'inferiore più consistente di lana e il superiore più soffice pure di lana, e dall'inferiore fa partire una imbottitura soffice, spessa

due centimetri, tre al massimo, che rimonti sui lati e sul capo e sul fondo e si fermi al di sotto della riversa dei bordi.

Questa modalità ti offre l'aspetto di un vero nido, più decoroso, più bello, e sei sicura che per verun caso il tuo piccino correrà rischio nella sua incosciente irrequietezza di battervi contro i piedini e le braccia. Tu hai visto con quanta vivace grazia essi amino la mattina, appena svegliati, alzare le gambe e gingillarsi colle dita dei piedi e batterli contro le lenzuola e rialzarli disordinatamente e insieme muovere festosamente, gaiamente le manine, godendo della loro cara libertà e del benessere che loro impartisce il tuo latte ricco di forza.

Abbiam detto che i materassi debbono essere due e che il primo deve essere un po' più soffice: aggiungiamo che devono esser perfettamente aderenti alle pareti imbottite perchè non lascino fessure dove si possano introdurre le irrequiete manine.

Il cuscino deve esser piccolo, fisso, non spesso, soffice, molto soffice, deve andar crescendo di spessore e di consistenza man mano che il tuo piccino cresce, e devi sempre vigilare che esso non sia la causa di cattive, incommode posizioni del capo e del dorso.

Raccomandasi la finezza delle federe o dei lenzuoli: la più piccola scabrosità può esser la ragione di disturbi della tenera pelle, di pruriti, di grattamenti e della consecutiva insorgenza di quelle eruzioni che nei piccini hanno una straordinaria tendenza a diffondersi e a permanere.

Il piccino tuo non deve mai avere coperte pesanti, mai coltroncini: sulla sua camiciolina devono aderire coperte molli che non lo affannino, che non ostacolino i suoi movimenti.

Da una parte e in fondo le fisserai, riversandole sotto il materasso superiore, da un lato le lascierai libere.

È raro che i bambini quando son sani, ben nutriti e quando son mantenuti colle debite cautele nella temperatura regolata della tua stanza abbiano un grande bisogno di coperte pesanti: il calore del corpo del bambino è di un poco superiore al nostro e la attività del circolo sanguigno assicura alla loro superficie una temperatura ottima.

Questo stesso fatto però ti deve suggerire le cautele più attente contro le cause di raffreddamento.

Non aggiunger mai il coltroncino pei piedi: il bambino deve avere gli arti inferiori liberi non gravati da peso veruno.

4. *Cortinaggio.* — È indispensabile per la culla del tuo piccino: il cortinaggio lo difende dall'aria che per caso penetri nella camera mentre egli dorme, lo protegge dagli insetti, gli concilia il sonno, non lo distrae, lo involge in una atmosfera quasi più pura e più propria a lui.

Il cortinaggio deve esser di quel tessuto a maglie non troppo fitte e non troppo rade che, se non erro, va in commercio col nome di guipure. Molte mamme sogliono in dense pieghe legarlo all'apice del reggi-cortina per involgere la culla dalla testata e dai lati, lasciando aperto il fondo.

Questa parziale chiusura e anche l'apertura lasciata in fondo non è nè utile nè comoda.

Il cortinaggio non deve, per smania di lusso e di prodigalità, esser lasciato riccamente ripiegato sul pavimento, chè allora si lascia un comodo accesso ai piccoli nemici del bambino, ma deve pendere fino a dieci centimetri circa dal suolo. Deve involgere la culla dalla testata, dal lato sinistro e dal fondo, di modo che sul lato destro, che guarda il lato sinistro della madre giacente, i due lembi si accavallino e possano divaricarsi ad agio della mamma. In questa guisa il piccino, a cortinaggio chiuso, è in una graziosa capanna di trine attraverso cui non va altra luce che quella degli occhi amorosi della mamma e altri raggi che quelli del suo affetto.

5. *Ciondoli.* — Anche i ciondoli entrano in questo capitolo di igiene e te ne dico subito il perchè. Lasciamo quegli innumerevoli e poliformi gingilli di cui suol essere ornato il collo del bambino e a cui si attribuisce una proprietà di scongiuro, di esorcismo o di gengivoiatria, ma diciamo di quegli altri ninnoli variopinti, a forte tinte, di cospicuo effetto che le mamme sogliono appendere al reggi-cortina a fine di attirare l'attenzione del piccolo o di distrarlo o di conciliargli il sonno nella muta contemplazione.

Si avverte a questo riguardo che gli oggetti di troppo effetto, troppo vistosi lasciati in alto obbligano il bambino a dirizzar le pupille in modo concentrico e per lungo tempo, lo avvezzano a guardar male e gli stancano la vista; e in secondo

luogo si avverte che non devono esser mai liberi nelle mani del piccino oggetti piccoli che egli possa introdurre in bocca per diletto, e con cui possa a labbra socchiuse addormentarsi.

Schiva sempre i pericoli di questo genere.

CAPO II.

Nella culla e dalla culla.

1. *Nella culla.* — Non si deve qui discutere l'utilità o meno delle fascie di cui va stretto il corpo del piccino mentre sta in braccio alla mamma o alla nutrice.

Vogliamo piuttosto proibirti severamente di lasciare nella sua culla graziosa e comoda e sicura il piccino involto in quelle orrende strettoie che paralizzano le sue gambine a cui l'incipiente perfettizzazione delle fibre nervose impongono il moto irrequieto e giocondo.

Nel suo lettino il neonato non deve avere altro impedimento che la camiciola di fine battista e le coperte soffici. Tu devi svestirlo in fretta, devi esser sicura che sia asciugato ovunque e ovunque pulito e lo devi adagiare supino, colla testa sull'origliere morbido, coperto fino al collo dalle sue minuscole coltri.

Una precauzione: le braccia del piccino devi lasciarle fuori dalle coperte perchè siano un ostacolo al salire di queste fino sulla bocca di lui a danno della libera respirazione. In questa posizione egli si addormenta quieto, sorridente, e la tiepida tem-

peratura dell'ambiente e l'atmosfera dolce che il cortinaggio crea lo salvaguarda dal raffreddamento che tu temi per le braccia non coperte che dalla lieve camicia.

Messo il piccino in culla comincia per le mamme il lavoro più difficile e più lungo: entra in scena la *nenia* e comincia il dondolo.

Io non metto in dubbio che una tiritera cantata lungamente e sommessamente possa conciliare il sonno e possa essere per i piccini restii alla culla un freno al pianto; ma quel che è dannoso è l'abitudine, è il concedere invariabilmente tre o quattro volte nella giornata questo sonnifero. Ci son mamme poi che nuocciono anche alla propria laringe con un canto spiegato, dagli acuti teatrali che finiscono coll'essere ancora pericolosi pei giovani timpani dell' infante.

Così pel dondolo: è anche questo un buon sistema per attutire le irrequietezze del piccino, ma non deve esser concesso in via ordinaria e non deve esser sotto forma di movimento di altalena.

Le donne del volgo che non misurano mai col criterio le loro consuetudini fanno sobbalzare così duramente la culla da promuovere perfino il vomito dal delicato stomaco del lattante.

Nenia e dondolo van dati con parsimonia e con estrema delicatezza; a parte la grave schiavitù della madre, in certi bambini si fa tanto abituale il lenocinio del sonno che già grandi lo invocano ancora dalla istitutrice o dai fratellini maggiori. Io ho conosciuto una bambina, « enfant gatè » per eccellenza, che, avvezzata dalla mamma compia-

cente a una miriade di smorfie per essere indotta al sonno non sapeva neppure all'età di sette anni chiuder le palpebre se per una buona mezz'ora non le si titillavano le labbra con un piumino di seta, ricordo amico dei primi mesi di vita.

2. *Dalla culla.* — Per quanto la temperatura della camera da letto sia abbastanza alta, tuttavia non è già vero che si possa ad ogni ora toglierlo dalla culla, dove sta caldo e coperto, e, nudo o quasi nudo, possa esser tenuto per grande tempo in braccio da questi e da quegli senza che ne risenta in qualche modo la sua salute.

Molte mamme trasportano poi senza cautela veruna il piccino dalla culla nelle stanze diverse della casa a sballottarlo da mano a mano e poi si dolgono se il sonno è rumoroso, se v'è un rantolo, cioè, nella gola di lui.

Il bambino, tolto di culla, va, nè più nè meno, al par di noi vestito colle sue vesti usuali; va lavato, pettinato inappuntabilmente ogni mattina, e va iniziato sin dai più teneri giorni a quel tenore di vita che dovrà seguire nell'età futura.

Così, non è poi vero che, rigidamente, sia un gran bene tuffarlo, qualunque sia la stagione, nella piccola vasca per bagno, nel concetto di fortificare le sue membra e di non renderlo suscettibile alle piccole variazioni di temperatura.

Si lava abbondantemente la mattina e, a periodi non rari, gli si dà la vasca a quella temperatura che il medico indica. Non va adunque educato coll'orrore dell'acqua, ma deve abituarsi agli stessi nostri gusti, affrontare senza lagrime il suo bravo catino e la vasca e la doccia quando occorra.

Non troppo sapone e quel poco scelto con sapienza: non troppe polveri e quelle poche salubri; un nonnulla basta ad alterare la fisiologia della pelle del tuo piccino, e tu, operando saviamente, puoi scongiurare quelle lunghe e noiose dermopatie che sono caratteristiche crudeli della prima vita.

CAPO III.

Le ore del sonno.

Culla e mammella! ecco le invariabili concessioni che molte mamme credono salutari al loro piccino.

Vorrei dire tutti gli orrori, tutte le lagrime di quei poveri marmocchi, cagionevoli, magri, sporchi che nascono dalle mamme operaie, dalle mamme contadine: la culla è rasente terra, vicino è il tozzo di ciambella dolce, sul petto sono le tracce del latte vomitato nella intemperanza della poppata mattutina, poppata che gli deve bastare per lunga ora; e la casa è chiusa, e il bambino grida, e si rotola per le terre, e ingoia le bricciole sporche della ciambella che le gengive infiammate tentano di stritolare.... sopra il cassèttone tu vedi quasi sempre il bicchiere del sonnifero, del papavero che a scopo di non fargli risentire il bisogno del latte e della mamma costei gli somministra quotidianamente!!

Tu hai un concetto diverso di quel che deve essere sonno pel tuo piccino; tu hai l'affetto e la pazienza a iosa per non dispiacerti se sei costretta a passare con lui ed esclusivamente per lui parecchie ore della tua giornata.

Se il tuo piccino piange non vuol già dire che unico rimedio sia la culla e unico suo desiderio il dormire, no! mettiti in capo che se il bisogno del sonno può in verità renderlo strano, irrequieto, qualche ora del giorno, il pianto continuo, il lamento deve avere un'origine diversa. Una sofferenza, un malessere, uno stimolo noioso, doloroso deve essere nel suo organismo, di che lui non sa dar cenno e che tu non sai indagare.

Il bambino che è sano, che è florido, in cui tutte le funzioni obbediscono regolarmente alla fisiologia, è quegli che tu vedi cogli occhi vivaci, sorridenti, che tenta di saltellarti gaiamente sulle braccia, che muove vivacemente le manine mentre guarda il tuo viso, ed ha un sorriso sulle guancie rubiconde, un suono di contento sulle labbra.

Se il tuo piccino piange troppo spesso non perder il tuo tempo a cantar la nenia o a cullarlo perpetuamente: otterrai, è vero, lo scopo, riuscirai a farlo dormire, ma questo sonno continuo, forzato, non chiesto dalla sua fisiologia finirà col nuocergli, è a svantaggio di mille altre funzioni che han pur bisogno di estrinsecarsi più rigogliosamente all'aria, alla luce, nel moto.

E quando tu leverai di letto il piccino, il lamento ricomincerà, tu lo calmerai colla mammella, tu lo calmerai di nuovo colla culla.

Molte mamme soffrono le prime ire contro il piccino che chiaman cattivo, bizzoso, come se in pochi giorni di vita nel cervello si avessero già delle volontà e dei capricci.

Assicurati adunque che il tuo piccino non sta

troppo bene quando troppo piange, e invece di stizzarti, invoca su lui il consiglio del medico.

Quando te lo rivedrai sano, fiorente, quieto e gli avrai fatto dormire la lunga notte intera o con breve intervallo d'allattamento, trailo con te la mattina e giocondamente intrattienti con lui, coi suoi primi giocattoli, colle sue prime proprietà, godi a vederlo sul seggiolino a ruote, sulla carrozzella; concedigli la poppata quando lo credi necessario e dopo la poppata trattienlo ancora con te. Un sonnellino verso il mezzogiorno, allora che tu devi pranzare, basta fino alla notte.

In questo modo tu vedrai colla voluttà di tenera madre, gagliarde le sue membra, bello il suo viso, vivido il suo spirito, e godrai mille gioie nel vedertelo la notte intera angelicamente chinare il capo sull'origliere in un riposo quieto, igienico, salutare.

La mattina non t'accorgerai già che egli è svegliato dal pianto stridulo che t'accora, ma vedrai attraverso la cortina il suo visetto che spia o le gambette che sono in famigliarità intima colle rotonde manine.

CAPO IV.

Il bambino licenzioso.

La buona poppata della sera appaga il piccino che abbandona spontaneamente il capezzolo per sdraiarsi sulle braccia materne e iniziare il sonno della notte senza strida, senza irrequietezze.

Nessuna mamma però permette che la notte passi intera senza levarsi di letto ella stessa o, dal letto, se la culla risponde alle qualità di che feci menzione, indagare lo stato, la posizione del suo piccino e ottemperare a quelle premure che sono l'emanazione sacra della tenerezza materna.

Ma v'è una cautela da non scordare ed è quella di guardare una volta per notte almeno se il piccolo licenzioso ha obbedito a quelle necessità fisiologiche che nulla a lui inibisce.

Tu comprendi quanto possa esser nocivo il permanere di quegli escreti sulle sue carni delicate, tu comprendi come egli si debba trovare a disagio e se ne soffra la sua respirazione; tu immagini quante volte la negligenza da parte delle mamme possa essere stata la causa di quelle eruzioni, di quei rossori, di quelle infiammazioni, di quelle intertrigini lunghe, di brutto aspetto che

rendono il bambino piagnucolone, strano e che son ribelli a mille terapie.

Nella culla tu, con savio criterio, hai applicato la traversa di tela impermeabile che hai coperto di una pezza di tela fine, la quale basta ad assorbire il liquido che il piccino emette.

Abbi adunque la pazienza di alzarti una volta per notte, di asciugare con diligenza, con tutta attenzione le parti imbrattate o inumidite; meglio ancora se tu potessi passarvi sopra un batuffolo impregnato di acqua. Quando hai bene asciugato lui, cambi la tela, asciughi accuratamente l'impermeabile e adagi il piccolo licenzioso, che di nulla si sarà accorto, tra le lenzuola.

Fortunata te se potrai in certe notti fredde, aver pronto un po' di fuoco, o se potrai disporre di una origine qualsiasi di calore per intiepidire la traversa superiore e le lenzuola.

Ma se non l'hai, preferisci pure quel freddo passeggiero al calduccio antigienico di quella umidità.

In questa bisogna non è mestieri che tu invariabilmente faccia uso del piumino colle polveri enigmatiche della tua teletta; la cipria, le polveri farmaceutiche d'altra specie vanno usate con circospezione. Cura piuttosto la scelta degli asciugatoi e cambiane più d'uno e sii certa della loro morbidità e del loro potere assorbente.

CAPO V.

Le cure alla culla.

La culla deve essere mantenuta colle stesse regole del letto.

Aggiungo questo capitoletto perchè so per prova che più d'una mamma nell'idea che il cortinaggio preservi le coltri dalla polvere e che il piccolo peso del neonato non valga a guastar la forma del materasso lasciano perfino pel periodo di settimane indisturbato l'ordine degli accessori.

Ciò è mal fatto: nella culla non manca mai un po' di umidità, la culla è facile albergo di insetti che possono aver trovato la via per salirvi, nella culla penetra polvere, i materassi, il piumacciuolo possono farsi duri, incommodi, coll'uso continuo.

Abbi adunque questa cura: ogni mattina sciorina le coperte, fa su loro agire la forza della luce e dell'aria; passa sui lenzuoli minuscoli lo scaldaletto o qualsiasi altro arnese che ti possa scacciare l'umidità; togli i due materassi, spazzolali, e battili e dona loro la forma bistrattata; sull'imbottitura attorno alla culla fa agire pure la spazzola, o, a seconda della natura della stoffa involgente, passa uno strofinaccio con diligenza.

Non è poi necessario che il cortinaggio sia tolto quotidianamente dal suo posto per essere sottoposto a nettezza; può ben rimanere appeso quattro o cinque giorni senza tema che ne risenta danno l'igiene del bambino.

Ma passato questo lasso, tu devi toglierlo dal reggi-cortina, portarlo sulla terrazza, batterlo, lasciarlo al sole, spolverarlo, stirarlo di nuovo e riappenderlo.

Tu poi giudicherai quale è il momento opportuno per consegnarlo alla lavandaia, chè un mio consiglio in proposito non l'accetteresti, gelosa come sei della eleganza della culla e della proprietà di tutto ciò che la riguarda.

Inutile l'aggiungere che tolto il cortinaggio e i materassi e l'imbottitura, sulla cesta e sul resto va applicato lo stesso trattamento di che feci parola a proposito del tuo letto, sorveglia tu, mamma, questa faccenda chè la fretta o la malavoglia della tua cameriera può farle trascurare le tante insenature, gli interstizi, di cui è ricca la culla e in cui si annidano polvere e insetti.

CAPO VI.

L'addio alla culla.

Ma viene il tempo di rinunziare ai sorrisi lunghi della notte, alle eleganze graziose dei cortinaggi, alla ricerca delle canzoni, calde d'affetto, con che chiudevi le palpebre al bel giacente e con che salutavi il suo primo risveglio.

All'età di un anno hai chiuso il tuo seno per lui, a due anni quando già egli sa chiamarti ed esprimere tante e tante cose, tu gli devi senza rammarico negare l'ospitalità nella tua stanza.

Molte volte si comincia, prima di dedicargli un letto, a farlo dormire con un famigliare, con un fratellino maggiore e si inizia così un'era di improprietà igieniche senza nome.

Pei primi tempi puoi farlo dormire in una stanza comune col fratello, ma lo stesso letto non deve ambidue ospitarli: i bambini tendono ad addossarsi, ad abbracciarsi, e ne nascono sempre inconvenienti, male posizioni, conseguenze di pressioni prolungate; di più non è raro il caso che nella incosciente mobilità della notte il maggiore sopraffaccia il minore e lo licenzi addirittura dal letto.

È piuttosto da adottare un letto non a margini liberi ma con piccole alzatine laterali, chè se ne fanno di ottimi allo scopo di salvaguardare il piccino da possibili cadute. E non è raro infatti il caso che egli non avvezzo alla libertà dei movimenti si affidi, senza accorgersene, troppo ai bordi e in un movimento repentino cada sul pavimento.

A prevedere anche gli effetti dannosi delle sue indiscrezioni e della sua vivacità tu scegli un letto non troppo alto. Potrai poi togliere le alzatine quando egli con piena ragione potrà valutare le conseguenze della sua irresistibile irrequietezza e potrà cominciare a far uso della cautela.

E la culla? Tu l'hai licenziata con rammarico dalla tua camera, hai con rammarico ordinato nella guardaroba i piccoli materassi, le graziose coperte e il cortinaggio, e le prime volte, entrando nella tua stanza da letto, hai sentito una stretta al cuore; ma dalla stanza prossima il tuo bel bambino ti grida con una vocina gaia il suo complimento birichino, e la culla lontana spia il giorno in cui tu, nella sublime ansia del prodigar nuovi baci e nuove tenerezze e del guadagnar nuovi sorrisi, avrai mantenuto la seconda promessa susurrata con trepidazione all'orecchio del tuo sposo.

PARTE QUARTA

STATI NEVROSICI E SONNO.

CAPO PRIMO.

Cause degli stati nevrosici in relazione al sonno.

1. — Ti ho già parlato di molteplici cause che impediscono il sonno e ne paralizzano gli effetti sull'organismo; ti ho detto anche dei danni che addivengono a chi si compiace soverchiamente delle blandizie del letto, e, per contrario, a quelli cui siano negati i beneficî del riposo.

Molti fra noi, di spontaneo proposito, si privano del sonno e per questa e per una somma di altre esiziali cause recano nel volto e nella psiche l'impronta del loro disgraziato costume.

Son quelli che trascinati dalla vertigine della emulazione, abbacinati da un miraggio di peregrine glorie o di ambiti lucri, consumano le proprie energie nel lavoro travaglioso di notti tumultuose in cui si pretende dal cervello esausto una resistenza che mal si conforta colla tazza di denso caffè, col bruciore delle bevande alcooliche e col bagliore di lampadari.

Traluce l'occhio del sogno lusingatore; par che attraverso le loro fibre spastiche tremoli il fantasma della loro brama; non vibra la loro

voce delle vibrazioni della gioventù, han le occhiaie livide, le rughe precoci.

Vi son molti che, lasciati durante il giorno nell'esercizio gravoso delle mansioni, cercano la notte la loro parte di delizie dove li chiama la lusinga e allor li coglie il sonno quando già l'alba ricorda ai mortali che un nuovo ciclo di sospiri e di fatiche comincia.

Ma che sia l'orgia, che sia il dovere o l'ambizione che preme, è vero il fatto che ad una grande parte di noi fan difetto le ore di riposo e che moltissimi abusano della forza del proprio intelletto, si compiacciono di una resistenza che è in realtà fittizia, e senza avvedersene corrono passo passo i gradi di quel depauperamento nervoso che reca all'organismo gli squilibri da cui è caratterizzata l'età presente.

Sono gli adulti che condannano sè stessi a questi tormenti, e, se a lor sorride una meta, i tormenti, le angoscie sono mitigati dall'ansia giubilante del sogno.

Ma i fanciulli ancora ignari dell'orgasmo della vita economica sono incitati con sferza improvvida a sforzi dei quali il debole e non ancora evoluto organismo si risente tosto, a emulazioni in cui perdono il calmo sorriso giovanile per sentir nelle vene già il fuoco dell'invidia, nel cervello i deliri della insaziabilità.

E forse non è quel tanto maledetto surmenage scolastico il coefficiente primo di questo traviamento nervoso giovanile, chè per solito gli insegnanti con equo criterio san valutare quel che si può pretendere

da una mente e da una attività legata a molti doveri, ma son le famiglie che, risentendo le scosse dell'uragano sociale, e cariche di esperienze dolorose, investono con tiranna previdenza e con mala esigenza la fragile natura dei ragazzi, e mostrano prematuramente scopi che son lontani, e fanno di indoli delicate e graziose, figure dai colori vivaci di saccenteria e malizia, vuoti di cuore, carichi di cognizioni mal vagliate, ostentatori di irrequieti diritti e di dottrine di cui dovrebbero avere ancor digiuna la coscienza.

Sono adunque le mamme ambiziose e i poveri babbi, dolenti delle miserie del loro ufficio e delle povertà della loro casa, che la mattina per tempo cantano l'inno della lotta, che la sera impugnano il pungolo e non si avvedono che nel viso emaciato del giovinetto è l'urgente invocazione del riposo, è il desiderio del letto; son loro che non interpretano a dovere quel che voglia dire il piegar del capo sul libro e l'irresistibile abbassar delle palpebre; son loro che non sanno quale delitto sia quello di far sussultare col grido della minaccia un ragazzo che, stanco, esaurito, colto dal sonno, ubbidisce ad una necessità imperiosa. Se sapessero a quel sussulto che cosa corrisponde, se prevedessero che cosa immagazzini la loro sferza nel cervello dei piccoli!

Son quelli i futuri nevrastenici, gli isterici, i futuri epilettici, magari; quelli, in una parola, in cui si lamenteranno i disordini noti dei rapporti fra psiche, attività cerebrale e innervazione somatica. Avviene di loro come di quelli che si sot-

topongono ad avvelenamento cronico di cui non risulta di un tratto la sintomatologia, ma per la sommazione lenta del principio venefico si ha una lenta sindrome.

Lasciamo, ve lo ho ridetto, dimenticare ai nostri ragazzi che ci son delle gare, che la concorrenza è entrata anche nel dominio delle loro piccole emanazioni, lasciamo che si equilibri pian piano lo sviluppo del corpo collo sviluppo della corteccia, non mettiamo vibrazioni soverchie e violente nelle loro cellule grigie; cogliamo piuttosto un sorriso di più sulle loro labbra, una rosa di più sul loro volto; non sacrifichiamoli la notte, nell'epoca della loro vita in cui tutte le fibre sono nel fermento della evoluzione, e non possono soffrire prevalenze di funzione d'una parte della economia; non mettiamo la tristezza nel loro animo, la tristezza che dà un sonno insufficiente, per scongiurare lo zero di un pedante pedagogo!

Così fosse che nelle età future non risentissero essi le smanie dell'agone, e non li rodesse il tarlo della «riuscita ad ogni costo!».

Voi dite che io così vi conduco ad un aforisma «più le nostre generazioni dormiranno, meno nevrotici lamenteremo». E l'aforisma non è nuovo.

Anche le età passate hanno conosciuti i nostri fermenti ed hanno levato il loro plauso invido ai Taddei ed alle Venerande tonde, calme, dure, beate!

β — Operaio, stati nevrosici e sonno. — L'operaio è nella società presente assai diverso dall'operaio di un giorno, e la differenza la ha operata un cumulo di ragioni di risveglio per cui la sua

intelligenza tiene un posto preponderante nello svolgimento delle trasformazioni sociali.

Vi è per certo un bel divario dalla schiava macchina automatica che conosceva il maglio dell'officina, il suo buio, i clamori disutili della bettola e il calduccio del letto famigliare, coll'altro essere, pieno di iniziative e caldo di idee vivaci che combatte quotidianamente le sue lotte di redenzione e aguzza il suo cervello nelle ardue fatiche che i macchinari del suo laboratorio esigono, e nelle mansioni di propugnatore di diritti conculcati. Ma è pur doloroso pensare che questa classe, esemplare giocondo di vita fiamminga un secolo fa, risenta gli effetti della agitazione nel suo cervello che obbliga a disagi ed a lavoro soverchio, è doloroso vederlo percorrere più rapidamente degli altri, per la sua duplice ragione di depauperamento, le vie delle insufficienze nervose fino a quegli stati patologici di innervazione e di psiche che caratterizzano altre classi dell'età presente.

1. — Estraneo all'officina evvi adunque un altro lavoro intellettuale non così lieve che all'occhio dell'igienista possa passare come coefficiente trascurabile di nevrosismo.

V'è un fermento di lotta, non un pacato studio di possibilità sociali, in seno ai nostri operai; v'è l'orgasmo dei comizi, della propaganda, del proselitismo, per cui la politica fervente vuol fior di forze.

E dopo il lavoro del laboratorio, non v'è il desco famigliare ridente di soavità affettive, ma v'è la scuola serale, il giornale coi suoi articoli di battaglia, v'è il circolo dalle discussioni vibranti, v'è la lezione dell'Università popolare.

E giacchè è in tutti lo spirito di gara, non solo nell'opera dell'arte ma in queste manifestazioni da cui si ritraggono tesori e soddisfazioni per l'innanzi sconosciuti, sul tempo destinato a questo altro lavoro non si lesina; e voi vedrete l'operaio che ha soddisfatto alle esigenze non indifferenti del mestiere, noncurare le lusinghe della bettola e lo svago che un bel cielo crepuscolare promette in un giardino, lo vedrete costringere all'aspettativa, magari, l'organismo che vuol essere rifocillato, pur di non perdere il prezioso tempo in cui la sera la Biblioteca si offre all'artigiano.

E questa povera intelligenza, questo povero cervello già snervato, già depresso, è così costretto allo sforzo di nuove conquiste, difficili per sè, per lo stato di coltura di chi le tenta, per la forma in cui sono esposte.

Son conquiste che aggiungono un nuovo orgasmo in chi le ha fatte, una nuova irrequietezza, una nuova smania; che richieggono ponderazione, che allettano il cervello, la coscienza, la quale richiamano instancabilmente e dilettosamente a raziocini, a visioni, a propositi nuovi.

2. — Dice cosa inesatta chi afferma che l'operaio d'oggi, per la introduzione generalizzata dei macchinari, si sia ridotto alla sola sorveglianza d'una forza in luogo d'essere una forza egli stesso. Non è detto che la direzione d'una motrice, la sorveglianza di una evoluzione non richiegga un consumo materiale: basta, ad esempio, aver assistito alla lotta ostinata di tre o quattro ore contro un elemento ribelle del macchinario per convin-

cersi che sudori sian quelli del dirigente e che resistenza si richiegga.

E mentre l'operaio riposa le membra dopo questi gravi strapazzi, la macchina esige che egli tenga sempre pronta l'intelligenza per la soluzione di problemi nuovi meccanici che si affaccino; viva l'attenzione sul lavoro che il macchinario spiega e sul prodotto di esso lavoro; e più d'un senso egli ha intensione e più d'uno spossamento egli deve vincere.

De-Molinari già nel 1846 scriveva: « Un uomo si sciupa più presto sorvegliando quindici ore al giorno la evoluzione uniforme di un meccanismo, anzichè esercitando la sua forza fisica nello stesso tempo. Questo lavoro di sorveglianza che servirebbe forse di utile ginnastica all'intelligenza se non fosse prolungato, distrugge alla lunga per il suo eccesso l'intelligenza e il corpo ».

Senza poi aggiungere che taluni operai devono, usciti dall'officina, compiere un vero studio per prepararsi alla direzione dell'indomani, e devono compiere un lavoro di computo regolare oltrechè di sorveglianza.

Tutti fatti, codesti, che dimostrano quanto sia necessario un riposo completo e lungo intellettuale nell'operaio odierno, quanto sarebbe provvido il compito di risarcimento d'energie del sonno che l'operaio stesso si induce per mille maniere a trascurare, a spregiare; quanto gli sarebbe utile la lunga e quieta notte che egli abbrevia troppo spesso per ragioni estranee alla sua arte.

3. — Ed è proprio la notte che ha le più irresistibili lusinghe per lui uomo, per lui marito,

per lui amante, per lui intellettuale figlio di un popolo avido di piaceri e di emozioni e di cognizioni.

Molti operai non raggiungono coll'assiduo lavoro del giorno quel benessere economico a cui avrebbe diritto la sua famiglia che egli ha il sacrosanto dovere di difendere dall'imperversar dei bisogni sempre maggiori; e non v'è uno forse fra essi, che uscito di sotto la sferza padronale, dopo aver ottemperato agli altri doveri di classe e di mente, non imponga a sè stesso un nuovo consumo di energia tra le pareti domestiche, spiegando un'altra opera manuale o intellettuale che deve aumentare i poveri proventi della casa, il pane di cui l'altrui cupidigia aumenta il prezzo. Ed anche nella notte, anche in questo lavoro nascosto, v'è l'orgasmo della gara, il fantasma della concorrenza a stimolare un cervello a cui si preparano gradatamente, come compenso, le miserie dell'ospedale o gli orrori dell'inazione. Ma chi può frenare le tempeste della lotta quando d'intorno vi son fremiti incalzanti e squilli d'appello? Quale igienista ha voce così autorevole da poter dire ad uno di questi eroi: contentatevi di poco pane, rinunziate ai piaceri che non conoscete, rimanete bestie da soma, chiudete l'intelletto alle lusinghe dei libri, contentatevi del buio dell'officina e dei silenzi della casupola; spregiate la vanità del vestito decente, non abbiate l'ambizione di ingrandire o migliorare le sorti dei vostri figli, dividete le vostre ventiquattro ore fra il laboratorio e il letto e la casa?

4. — E si deve considerare che non è poi il solo lavoro materiale e intellettuale che impoverisce la fibra nervosa del nostro operaio, che lo indirizza verso gli stati patologici nervosi dell'età adulta; vi sono ancora — chè le leggi non sono ancor complete e il risveglio non ha scosso la pigra avarizia dei padroni — vi sono ancora mille condizioni antigieniche dell'officina che minano all'esistenza, che man mano contribuiscono alla depauperazione, all'esaurimento.

Non ha ancora il medico potuto cantare il suo peana sulla insipiente apatia dei molti e non è ancor spuntato il giorno in cui il sole illuminerà le rovine ovunque di quegli orribili edifici, tollerati quando il tollerarli è ignominia, di quegli antri oscuri che voglion chiamarsi officine, dove si accumulano polveri micidiali, dove all'umidità, alle temperature estreme non è riparo, dove ogni mezzo artificiale per ovviare alle deficienze naturali è insufficiente, improvvido, dannoso.

È ancor poco salvaguardato l'organismo dell'operaio dai facili assorbimenti di elementi esiziali, e non è ancor valutato quante condizioni si sommino per sottrarre resistenza al suo cervello ed anni alla sua vita; e l'operaio stesso non sa valutare quanto in tali avverse disposizioni gli possa esser vantaggiosa la buona durata di un sonno igienico così come lo abbiamo descritto nelle nostre pagine.

5. — E la società, l'ambiente esterno, le nostre stesse evenienze di cui l'operaio deve essere una vittima ad ogni costo, contribuiscono a defraudare la sua compagine organica.

E gli abusi di sesso, e le crisi commerciali che traggon seco dolori, lagrime, disperazioni, le ansie dell'inoperosità, del licenziamento, i tumulti dello sciopero; l'abuso di eccitanti, dati a buon prezzo e consumati di buon grado dagli organismi che si illudono di trovarvi il rimedio alla depressione, alla deficienza di fibre; l'abbandono degli antichi piacevoli esercizi del corpo che facevano amare il bel sole e la buona aria e il giocondo campo aprico; la irresistibile smania di chiudersi, data una ora di svago, nei clubs, nei caffè, nelle sale comiziali, nelle cantine; le mille ragioni odierne di angustie di famiglia o per l'economia o per le ambizioni o per l'insipienza di chi si vuol formare la grave proprietà di una casa; tutto tutto oggi congiura a sminuire le resistenze, a rendere effimere le energie, a condannare alla patologia esistenze che, meglio guidate, potrebbero esser longeva sorgente di feconde opere intellettuali e fisiche.

Non basta — ricordiamocelo bene — additare con grida da illuminato le origini del benessere economico alla plebe, e mettere indosso ai poveri la febbre del lavoro e della lotta; si deve anche insegnare che per quel lavoro e quelle lotte e quel benessere occorre esser cauti nel dispendio di forze e più oculati nell'esercitarle, che dopo la officina viene il viale dalle liete fragranze; prima del comizio viene la pace della famiglia; prima del giornale viene la dottrina sapiente di Morfeo per chi è defatigato.

CAPO II.

Anatomia degli stati nevrosici.

La ho chiamata anatomia mentre nessuno degli stati nevrosici la dimostra. Voglio dire che non vi è substrato materiale patologico in alcuno degli elementi organici nostri.

Sono adunque stati di debolezza sovrirritabile, e il prodotto di interrotti o di alterati rapporti fra il nostro io pensante, volitivo, psichico e il nostro io somatico, materiale, motorio.

Giacchè ho altrove accennato ai molteplici vantaggi che risente un organismo a cui si concedano con sapiente criterio i beneficî del sonno, è bene che si sappia in che modo avvengono i fenomeni, come si mettono in atto i fatti della interruzione o della alterazione dei rapporti psico-somatici quando questo sonno è ridotto nella sua durata e nelle sue proprietà.

Ed innanzi tutto vi ricordo che, come pei nostri muscoli, pel nostro stomaco il cibo vuol dire rigoglio, forza, energia, tutti derivati dalla nutrizione, pel cervello il sonno vuole del pari dire facilità di idee, buona memoria, buoni sensi; e che non si teme di andar errati se si dice che ot-

timi alimenti del sistema nervoso siano il sonno e il riposo.

Non si deve dimenticare che la direzione di ogni nostra attività risiede nella nostra scatola cranica e che se si vuol adunque che le altre funzioni si compiano regolarmente è necessario che si appaghino i bisogni del direttore; non si deve dire — come la pensano taluni papà o molti martiri volontari — che ad ovviare agli effetti di una depauperazione organica nervosa, dopo le perdite prodotte dalla « sovrafatica » sia sufficiente un buon pasto, una bistecca di più, o la lauta colazione del mattino; o, come altri vogliono, siano bastanti le sostanze eccitanti; no, questi saran coefficienti per un buon risarcimento, per un buon restauro, ma è inutile eccitare un organo che si trovi in condizioni o cattive o inadatte, improprie; è ridicolo, come è ridicolo in terapia dare un eccitante ad un cuore che si trovi stanco, sfinito e in disarmonia cogli altri organi; come è ridicolo frustare una giumenta che la soma abbia esausta.

Prepara prima con buoni sonni il cervello a sopportare le condizioni ristoratrici e innovatrici, e poi metti in armonia gli alimenti: quelli dello stomaco che saran poi gli alimenti di cui dovrà giovarsi il cervello per le sue energie e quelli del cervello che saran poi la normale, fisiologica, funzionalità degli altri centri.

Per sapere adunque il meccanismo dell'azione riparatrice del sonno è necessario conoscere innanzi il meccanismo della lenta trasformazione che avviene quando un organismo si abbandoni al

deficiente stato di ricostituzione che è prodotto dalla deficienza del sonno.

Per poco che tu indebolisca un organo della tua economia, e tenti di indurlo alla funzionalità primitiva, ti accorgerai che quel che per lo innanzi esso sopportava, che l'azione a cui una volta un tuo sproposito o un tuo sforzo lo obbligava, adesso non la sopporta più e ti si ribella e ti fa sentire per mille maniere che l'equilibrio è interrotto, che ad ogni stimolo v'è una reazione restia, che ad ogni tratto vi è un ostacolo nuovo. Lascia che questo organo si chiami stomaco, o fegato o rene.

Così se tu obblighi il tuo cervello ad un lavoro intensivo e non gli concedi tratto tratto tutto quel riposo da cui egli deve trarre le nuove energie, deve accumulare e immagazzinare gli elementi che si cambiano in forza motrice o vibratrice o trasmettitrice, se non gli lasci riprendere per un poco lo stato di calma durante il quale si deve preparare alla fisiologica direzione delle tue facoltà psichiche e innervatrici, ti ridurrai ad un punto in cui esso, sforzato, avrà dato tutto ciò di cui era capace, e poi, stimolato, ti mostrerà una potenza effimera, sotto la quale si infiltra uno stato di debolezza che non gli fa più esser efficace l'ora breve di sonno nè la linfa che dal tuo stomaco si diffonde.

E si inizierà mano a mano una trasformazione di rapporti e di istologiche proprietà che, se non riparate a tempo, possono scendere una china disastrosa. È la china che mena alla cella manicomiale.

Intanto le tue cellule grigie, quelle che sovrintendono alle azioni squisite psichiche, intellettive e motorie, vedranno impoverirsi il loro protoplasma, e, impoverito che sarà, vedranno, a lungo andare, inutile il fluire della linfa nutritiva la quale non saran più capaci di assimilare. Da questa debolezza cellulare risulta una debolezza degli elementi di unione, di rapporto, dai quali si rileva la portentosa armonia delle tue facoltà cerebrali e somatiche.

Tu sai anche che nei nostri centri nervosi esistono proprietà inibitrici, cioè esistono elementi che hanno il compito di controllare e di impedire lo sviluppo abnorme e predominante di certi altri elementi, rendendone avvisati organi che si opporranno a questa prevalenza.

Orbene, indebolisci i provvidenziali centri inibitori, e concepirai quali danni si metteranno in atto.

E allora non ti stupirai se i fenomeni esteriori ed interiori della tua vita organica avranno una eco, una reazione non ordinaria in te, se una tensione cerebrale si renderà sensibile soverchiamente ad ogni piccolo stimolo; se ti parrà che lo sviluppo delle funzioni consuete della economia non sian più calme, ma tumultuose, ma dolorose; se un piccolo disturbo, un senso di nessuna entità prenderà in te proporzioni stragrandi, e se la ossessione entra nel tùo spirito quando prima non lo muoveva la menoma vibrazione.

E giacchè parliamo di spirito, ti dirò quale altra angustia rechino a noi le valutazioni alte-

rate dei fatti psichici, degli avvenimenti esteriori della nostra vita: e come tu, per una esagerata prevalenza dei tuoi elementi vagliatori e sindacatori corticali, sia portato a ingigantire la importanza dei sentimenti, degli stimoli affettivi, delle gioie, dei dolori, e come tutto in te sia orgasmo, sia tempesta pur che soffi un vento contrario alla vita serena: come tu sia vittima di idee predominanti, di deliri, di allucinazioni e sia indotto a lotte, a paure, a tumulti che per l'innanzi ignoravi.

E la musica ti farà piangere, e una carezza ti farà sussultare, e un senso d'amore diventerà un incubo, e le traversie della vita diventeranno incitamenti al suicidio; e ti ferirà l'occhio una luce moderata, ti risuonerà aspro all'orecchio un suono mite, ti ecciterà il vomito un profumo grato; desterà la nausea un sapore delicato.

Tutto ciò perchè attraverso le tue fibre indebolite passa troppo facilmente uno stimolo che poi sarà, crescendo a valanga, condotto ai centri, i quali per mancanza di poteri inibitori o per la loro deficienza, ripercuoteranno altrove il soverchio moto, la tumultuosa vibrazione.

Ti manca adunque la facoltà valutatrice dei fenomeni, la calma che scruta, che esamina, che pondera. Anche quando tu non lo credi e pensi che tutto in te sia quieto e disposto all'opera normale, un piccolo elemento psichico, che prima non aveva la forza di assediarti giacchè le tue potenze inibitrici lo sopraffacevano, ti si instilla nella corteccia, dà vibrazioni, dà moti cellulari intellet-

tivi che sconvolgono poi il libero e normale svolgimento del tuo lavoro cerebrale.

Così tu non ti spieghi molte volte che cosa entri il tuo lavoro cerebrale esagerato nell'uno o nell'altro disturbo dei tuoi organi; non sai mettere in relazione cioè la tua difficile digestione, ad esempio, coll'intensità del tuo lavoro corticale.

Ebbene, ricorda che esiste in fisiologia una legge tiranna che suona così: ogni predominio di organo, ogni alterazione di normalità di una parte, deve andare a discapito di una parte lontana o vicina, anche di differente nome e senza palese affinità.

E c'è un altro assioma che dice: se in un organismo avverrà una turba di qualunque entità, il primo organo a risentirne gli effetti, sarà quello che tu avrai indebolito o costretto ad un lavoro continuo esagerato.

Nascono diverse deduzioni: in primo luogo non ti meraviglierai se lavorando molto intellettualmente, se concedendo poco sonno al tuo cervello, tu ti accorgerai che non è più in te quel ricambio materiale fiorente che faceva paffute le tue guancie; e non ti sembrerà più strano se domani per un minimo accidente morale o per una turba lieve ti verrà una cefalea violenta, e una melanconia invincibile, e una voglia irresistibile di piangere e di lamentarti.

Di più, rotto l'equilibrio anche negli elementi corticali grigi stessi, nei centri intellettivi, niente di più facile che un gruppo di cellule prenda il sopravvento sulle altre e tu risenta l'imprescin-

dibile necessità di pensare sempre ad una cosa sola, di crearti orrori e sventure, di fartene come un centro d'attrazione pel quale tutto quel che in te nasce di nuovo e di mai pensato vada a finire, a ripercuotersi, a collegarsi.

E la sventura vuole poi che nel nostro organismo si affaccino qua e là fenomeni che ci paiono contraddizioni, le quali sono quelle che ci traggono ai grandi errori nella amministrazione del nostro patrimonio somatico.

Non avrai, cioè, una volta sola udito dire che, indebolendo, ad esempio, per deficienza di cibo lo stomaco, si finisce col sentir sempre meno il bisogno di nutrirsi laddove si dovrebbe risentir di più; avrai sentito dire a quali prodigi di resistenza molti individui inducano, a gradi, parti diverse muscolari, resistenza che ha poi l'inelluttabile effetto di una lontana debolezza o di una abbreviata esistenza; ebbene, sta in noi il fatto che quanto più ci si abitua alla brevità del sonno tanto meno se ne risente il bisogno; quanto più si esagera il lavoro, il fermento cerebrale, tanto meno ci è poi permesso il riposo laddove sembrerebbe che più dovessimo chiederne e maggior fosse l'obbligo del concederne.

Tu sei contenta della tua potenza intellettuale che par non sappia la stanchezza, tu raddoppi incautamente il tuo lavoro, tu godi di veder limpidi i tuoi occhi mentre le prime sere di lavoro ti si annebbiavano, tu gioisci dei tuoi trionfi; e intanto ti si prepara lentamente una rovina; la tua compagine intellettuale ti si snatura.

E ti inganna la lucidità crescente delle tue idee, la forza delle tue concezioni, la tenacia del tuo proposito di annegazione: ogni rosa, ricordatene, ha la sua spina; ogni predominio ha la sua spina nella precarietà e nei suoi reliquati.

I prodotti della violenza sono sempre cattivi.

Frattanto ti dirò in maniera più lata perchè la deficienza del sonno e il soverchio lavoro mentale abbiano per risultato la difficoltà del prender sonno.

CAPO III.

Difficoltà del prender sonno.

Chi occupa soverchiamente il cervello e rinunzia di spontanea volontà alla voluttà della molle coltre, vi è tratto o dall'ambizione o dai diletti o dal patema, cause che mettono nell'animo e nel cervello un orgasmo perpetuo, un continuo e tumultuoso affollarsi di idee, di propositi, di sensi, un perpetuo computo di avversità e di opportunità che va all'ossessione.

a — E questo orgasmo non ha ragione di cessare quando tu esausta voglia chiedere a Morfeo i suoi benefici. Tu sai che non si frena una tempesta per incanto; non era il tuo un lavoro calmo e normale; ma tu usavi la violenza alle tue facoltà, e non puoi pretendere di togliere di un tratto gli effetti di questa violenza.

Così ti spieghi perchè dopo una fatica assidua, stesa sul letto tu abbia dovuto, contro la volontà, riandare alla consueta idea, che ti si riaffacciava come un ritornello; e perchè molte volte dopo esserti dimenata sotto le coltri tu abbia poi finito coll'obbedire all'imperio della tua mente seguendo i consueti fantasmi della tua preoccupazione.

Di modo che, spesso, sia per una nuova immagine comparsa, sia per un aspetto nuovo che i tuoi problemi prendevano nel buio e nel raccoglimento del silenzio notturno, tu hai rivisto l'alba, hai trascorso la notte insonne. Il raccoglimento che gli altri si impongono per rievocare il sonno era per te il raccoglimento dei tuoi consueti ed esagerati propositi.

b — E se non è il ritorno pervicace dell'idea predominante, se non è il seguito della tempesta intellettuale, è un cumulo di nuove sensazioni che ti coglie nel letto e nell'inerzia del corpo; quelle sensazioni appunto di che ti facevo innanzi menzione e che sono il prodotto di alterati rapporti, di erronee interpretazioni, di accresciuta sensibilità.

Sarà una lieve causa esterna che ti si fa stimolo importuno, sarà un veleno intestinale, sarà la insofferenza delle posizioni mantenute, sarà una cattiva digestione; e tutte queste ragioni saranno logico e bastevole ostacolo a quel meccanismo che descrivemmo per spiegare il fenomeno del sonno.

Occorre che nulla più vada ad irritare gli elementi cerebrali perchè si interrompano i rapporti, si assopisca il moto cellulare, avvengano le molteplici azioni restauratrici del sonno.

Ma in te, nel tuo sistema sensitivo, le correnti sono perpetue ed alterate e basta un alitar di mosca perchè vigile la mente si levi a scrutare.

c — E, messo il caso che tu possa prender sonno non sarà per certo il tuo un sonno profondo, in

cui dormano davvero le tue facoltà; il tuo sarà un pisolino, nel quale le vibrazioni intellettuali dapprima lente o quasi abolite, riprenderanno a poco a poco il loro andare e in un subitaneo tumulto ti richiameranno alla veglia, e tu balzerai sul letto già coll'intelligenza lucida, già colla coscienza aperta al mondo esteriore.

Mentre tu sai che ad un sonno profondo segue un periodo di semiveglia durante il quale le facoltà mentali stentano a riprendere il loro dominio.

d — Sarà adunque breve il tuo sonno.

Ma se talvolta le condizioni favorevoli esteriori ed interiori ti concederanno un più lungo riposo, ti ridderanno in sogno immagini e idee a miriadi e una nuova fatica si inizierà per la tua mente, e ti desterai dopo qualche ora col capo dolente, coll'umor tetro.

Se già per gli altri, per i fisiologici il sogno costituisce una perdita — nel concetto dell'azione riparatrice del sonno — per te, a cui i sogni saranno continui ed immancabili, neutralizzeranno una grande parte di quegli effetti benefici che ti aspettavi dal letto.

È inutile che ti ridica ancora una volta perchè i sogni saranno i tuoi tormentatori: quel gruppo di cellule che han tanto vibrato nella giornata, mentre gli altri gruppi meno eccitati riposeranno, riprenderà il lavorio suo perchè al forte stimolo tuo pertinace non basterà a contrapporsi l'azione inibitrice del sonno breve, e questo lavorio non sarà così intenso nè così invadente che gli altri centri se ne riscuotano ed entrino in azione per richiamarti alla

veglia, ma sarà un lavorio strano che produrrà immagini a tinte fosche, tetre.

Chè la tetraggine dei sogni è sempre la eco di stati abnormi psichici o somatici o comunque materiali del dormente.

e — E giacchè è raro — dura legge umana — che ad ideali, a miraggi troppo alti, a brame intense, che per sè stesse esigono un grande lavoro mentale, corrispondano spesso gioie e soddisfazioni, tu che avrai sovente l'anima angustiata, lacerata dal patema, tu avrai un'altra ragione di più per non dormire o per destarti sovente di soprassalto.

Le tue esulcerazioni unite alle tue perdite cerebrali saranno quelle che mineranno l'esistenza o mineranno la durata del tuo equilibrio mentale.

f — E non ti parlo della addizione di molteplici cause somatiche, in dipendenza dell' indebolimento nervoso, delle quali qua e là ho fatto cenno; tu sai che non c'è malato per quanto paradossale che somigli al malato nervoso.

In lui è un andirivieni, un imperversare di sensazioni moleste, di fenomeni terrorizzanti che, molte volte, per fortuna, hanno un epilogo di quiete; in lui è la condanna perpetua a erronee interpretazioni e ad alterati criteri di quel che, talvolta innocentemente, si evolve nell'organismo.

CAPO IV.

Il sonno nelle varie forme nevrotiche.

Le malattie nervose, che, a seconda della loro entità, prendono vari nomi, vanno dal semplice stato di esagerata reattività nervosa — male ormai generalizzato anche agli uomini della specie inferiore — alla nevrastenia, all'isterismo, alla paranoia, alla pazzia degenerativa.

E tutti gli individui affetti da queste anomalie di innervazione, da queste alterazioni dei processi psico-somatici lamentano insieme ad una irritabilità abnorme agli stimoli, qualunque essi siano, esteriori ed interiori, la alterazione della funzione del sonno.

Nel *nervosismo* — che è uno stato di semplice ipereccitabilità, ed iperattività consecutiva, cerebrale, senza grave compartecipazione dei processi di innervazione somatici — il sonno diviene superficiale, lieve, facilmente interrotto da minime cause del mondo esteriore o dell'economia, accompagnato da sogni tumultuosi, da reazioni e da azioni diverse organiche.

Vi è facile il sussulto, il balzo sul letto, l'affanno repentino (dispnea) procurato dall'eccitazione su-

bitanea del centro del respiro, dall'accumulo di anidride carbonica (CO^2) nel sogno.

Nella *nevrastenia* — che è uno stato patologico più grave, consistente in facile irritabilità e facilissima esauribilità delle facoltà nervose tanto psichiche che somatiche — malattia degli studiosi e dei borghesi, si hanno spessissimo addirittura stati di ansia nell'addormentarsi, bisogno imperioso di levarsi di letto, idee coatte insistenti nel tentativo dell'addormentamento; sonno leggerissimo, frazionato, sogni che corrispondono sempre alla tonalità melanconica psichica della veglia.

Nell'*isterismo* — che è uno stato patologico di notevole entità dato dall'alterazione profonda dei rapporti tra i processi delle nostre facoltà volitive, mentali, e i processi del nostro corpo — si ha la vera e propria insonnia, più di frequente, continuata per settimane, per mesi, così da meravigliare la poderosa resistenza di questo nostro organo supremo che continua senza il beneficio del riposo a tumultuare con reazioni violente, con ideazione tempestosa.

E negli altri più gravi fatti nevrosici queste anomalie della funzione del sonno sono collegate, alternate, così come si alternano le vicende patologiche nella sindrome tumultuaria.

CAPO V.

Azione riparatrice del sonno.

a — Come si deve regolare il nevrosico. — È stolto il fatto che, senza altri provvedimenti seri e logici, il malato si prefigga di impetrare i benefici del sonno dai narcotici, e che continuando il giorno e buona parte della notte nei suoi disagi intellettuali pretenda di aver effetti riparatori da pochi centigrammi di morfina o da una pozione di cloralio o da altro.

Oltre i guasti dati dall'assorbimento prolungato di questi veleni, egli si leverà sempre dal suo letto col dolor violento del capo, colla confusione della mente, coll'eccitabilità sempre più esagerata.

È necessario piuttosto che si interrompano, nei gravi disturbi del sonno, le cause che perpetuano lo stato nevrosico.

Non posso fare della filosofia in queste brevi pagine nè in tanta nostra attività e in così splendido risveglio intellettuale posso con voce carnascialesca intonare il *carpe diem;* no, ma spetta pure alla nostra intelligenza e alla intelligenza del medico trovare il rimedio anche nel patema; spetta al nostro criterio la convinzione che son più pro-

ficue poche e vigorose ore di applicazione lucida, che il tentennamento spesso inconcludente di lunghe e stanche giornate.

Dobbiamo assicurarci che il prodotto buono, vero, franco della nostra intelligenza, la ispirazione genuina è quella delle prime ore di applicazione; non quella del seguito quando già la mente deve rintracciare idee che si sperdono, e deve elemosinare da eccitanti effimeri la vivacità che si spegne.

Coloro che si danno alle orgie dei sensi devono pur considerare che le prime voluttà son le vere, le sentite, e che le reiterate prendono in prestito dalla fantasia sovreccitata il vigore dilettoso, mascherato di resistenza e preludiante a disastri nervosi.

E se adunque si vuol riparare ai propri disordini del sonno, se non si vuol o non si può interrompere addirittura la causa della nervosa trasformazione, parsimonia in tutto dapprincipio, molta parsimonia, molta cautela nello scongiurare le cause che eccitano a tumulto i sensi e le facoltà.

E si provi in tale periodo di quiete a impetrare i beneficî di Morfeo; non ci si scoraggi ai primi tentativi frustrati, alle prime notti agitate.

Se è proprio necessario, non è poi male ricorrere per due o tre volte ad una pozione narcotica, presa sotto prescrizione medica con i riguardi che si debbono a tali sostanze.

È probabile, molte volte è certo, che dapprin-

cipio il sonno restio, come un bambino riluttante preso a mano dalla mamma paziente, riaccetti la sua via normale e seguiti poi spontaneamente a percorrerla.

E nelle prime volte si alletti la mente — se la mente lo accetta — colla frequenza della somministrazione di tale elemento restauratore; si accetti cioè — colle circospezioni di che altrove ho tenuto parola — anche il pisolino del pomeriggio, e man mano si vedrà, con quel meccanismo che diremo in prosieguo, il ritorno della franca energia vitale, manifestata con azioni cerebrali forti e coi bei sonni profondi e prolungati del sano.

b — *Cautele.* — Se non puoi abbandonare onninamente le tue occupazioni laboriose cerca di mettere fra esse e l'addormentamento e il risveglio intervalli lunghi.

Non devi cioè cercare il letto appena ti alzi dallo scrittoio, o appena la causa ipereccitante ha agito, nè devi, appena alzato ritornare al tuo lavoro.

Lascia prima che il tuo cervello si calmi, e occupa magari i tuoi muscoli in esercizi blandi per qualche ora, e la mattina permetti che il ritorno delle tue energie sia completato, che i tuoi organi abbiano già nell'addentellato loro risentito gli effetti salutari di nuovo ossigeno, di nuova linfa nutritice.

Prima del lavoro mattutino, adunque, ristora il tuo stomaco con temperanza.

Altra cautela è quella di accettare per qualche

tempo l'ora stabilita, l'ora fissa del principio del riposo, perchè è purtroppo vero che tutte le nostre facoltà son schiave dell'abitudine e alla abitudine devono spesso beneficî e maleficî.

Avrai molto maggiori probabilità di riavere prima e con più frequenza l'addormentamento.

E sii circospetto anche nel regolare la durata dei tuoi primi riposi, non ti dare oggi per dieci ore al letto e domani non ti conceder solo due o tre ore; da questa irregolarità non potrai mai avere notevoli e durevoli vantaggi, chè è sempre stata savia legge di terapia medica quella di somministrare il rimedio all'organo malato in quantità equa e ugualmente costante di modo che i beneficî ottenuti oggi non siano neutralizzati dalle insufficienze del domani, e vi sia una consonanza negli effetti tale da poter poi, col seguir del tempo, capir quando è che il nostro organo è pago del rimedio e quando è che siamo stati avari.

E tu sai che è ottima facoltà quella di percepire le necessità e le querele della nostra economia e di sapere cogliere l'equilibrio stabile.

CAPO VI.

Meccanismo dell'azione riparatrice.

Abbiamo le cento volte ripetuto che il sonno è per la nostra economia il ricupero delle forze perdute durante il lavoro giornaliero, è l'immagazzinamento delle energie da svolgere il giorno di poi, è la ricerca dello stato di consonanza fra le diverse vibrazioni.

La linfa scorre e — come una suora vigile nella corsia — ripara alle insufficienze, rinfranca la fibra debole, tenta l'armonia delle attività.

Ma in breve tempo non riesce a tutto.

Ci sono organi riluttanti, quelli stessi a cui mancò troppo lungamente la influenza oculata dell'organo centrale direttivo.

E se è, per esempio, il tuo ventricolo quello che disordinatamente si ribellava al funzionamento, o con nausee soverchie o con cattiva digestione, o con rigurgiti, o con vomiti, o con anoressia, man mano all'organo centrale che si ricostituisce, non andranno tanto facilmente gli stimoli che avevan quelle reazioni; e l'alimento non ti peserà più come una pietra sullo stomaco, e non avrai bisogno di aprirti la sottoveste nel senso di gonfiore

percepito — segno di esagerata trasmissione di sensazioni.

Di modo che avveranno compensi vicendevoli; il sistema nervoso dirigerà meglio il ventricolo, darà più linfa e più rigogliosa e più carica di elementi assimilabili.

Lo stesso meccanismo avverrà in ogni altro tuo organo: le stesse sensazioni strane, molteplici ti diminueranno una volta che, rinforzato l'elemento ricevitore (terminazione nervosa sensoria) e il trasmettitore (fibra sensitiva), si rimetteranno in atto gli elementi inibitori, i quali impediscono che tante azioni e tante reazioni inutili o dannose avvengano nella nostra economia.

Ruba cosicchè un'ora ai tuoi diletti, ai tuoi sogni, ai tuoi fantasmi, consacrala a Morfeo e i tuoi diletti stessi, i tuoi sogni, che temi di defraudare coll'abbandono di poche ore riprenderanno domani il loro dominio su te con vivacità maggiore, con nuove gioconde rivelazioni.

800
MANUALI HOEPLI

Pubblicati a tutto Febbraio 1905

AVVERTENZA

Tutti i MANUALI HOEPLI sono elegantemente legati in tela e si spediscono *franco di porto* nel Regno. — Chi desidera ricevere i volumi raccomandati, onde evitare lo smarrimento, è pregato di aggiungere la sopratassa di raccomandazione.

☞ **I libri, non raccomandati, viaggiano a rischio e pericolo del committente** ☜

Divisione sistematica.

Nella presente divisione sono radunate in pochi gruppi e disposte in ordine alfabetico tutte le voci più salienti delle materie trattate nei Manuali Hoepli e prego gli Studiosi di consultarla sempre nelle loro ricerche.

Agraria.

Abitazioni d. animali
Adulteraz vino, aceto
Agricoltore (il lib.dell')
Agricoltore (pront. d.) e d. ingegnere rurale
Agronomia
Id. e agricoltura
Agrumi
Alimentaz. bestiame
Analisi vino
Animali da cortile
Id. parassiti
Apicoltura
Araldica Zootecnica
Assicur. aziende rurali
Bachi da seta
Bestiame e agricolt.
Campicello scolastico
Cane
Cantiniere
Caseificio
Catasto
Cavallo
Chimica agraria
Cognac
Colombi domestici
Computisteria agraria
Concimi
Coniglicoltura
Conservaz. prod. agrari
Cooperative rurali
Distillazione vinacce
Economia fabb. rurali
Enologia
Id. domestica
Estimo rurale
Id. dei terreni
Floricoltura
Fosfati, perfosfati
Frumento e mais
Frutta minori
Frutticoltura
Funghi mangerecci
Garofano
Gelsicoltura
Humus
Igiene rurale
Id. veterinaria
Immunità a. malattie
Insetti nocivi
Id. utili
Latte, burro o cacio
Legislaz. rurale
Macchine agricole
Mais
Majale
Malattie crittogam.
Malattie dei vini
Meccanica agraria
Mezzeria
Molini
Mosti e vini (densità d.)
Olivo e Olio
Olii vegetali, ecc.
Orchidee
Orticoltura
Panificazione
Patate
Piante e fiori
Piante industriali
Piante tessili
Pollicoltura
Pomologia
Prato
Prodotti agr.d.Tropico
Razze bovine, equine
Rose
Selvicoltura
Sofisticaz. vino e a
Tabacco
Tartufi e funghi
Terreno agrario
Triangolaz. Top. e Ca
Uve da Tavola
Vini bianchi
Vino
Viticoltura
Zoonosi
Zootecnia

Prodotti alimentari.

Adulteraz. alimenti
Adulterazioni d. vino e dell'aceto
Agrumi
Alimentazione
Animali da cortile
Apicoltura
Aromatici e nervini
Caseificio
Cantiniere
Cognac
Colombi domestici
Coniglicoltura
Conservazione sostanze alimentari
Enologia
Enologia domestica
Fecola
Frumento
Frutta minori
Frutticoltura
Funghi mangerecci
Gastronomia
Latte, cacio e burro
Liquorista
Mais
Majale
Mosti e vini
Olivo e olio
Olii vegetali
Orticoltura
Ostricoltura
Panificazione
Piscicoltura
Pollicoltura
Tartufi e funghi
Uve da tavola
Vini bianchi
Vino

Industrie diverse.

Abiti per signora
Acetilene
Acido solforico
Alcool industriale
Apicoltura
Arti grafiche
Asfalto
Bachi da seta
Biancheria
Carta (Industria d.)
Cognac
Colori e vernici
Commerc. (Man. del)
Commercio (Storia d.)
Concia pelli
Distillazione del legno
Id. delle vinacce
Elettricità e appl. vedi al gruppo *Elettricità*
Fabbro ferraio
Falegname ebanista
Fecola
Filatura del cotone
Filatura e torcitura
Fiori artificiali
Fonditore di metalli
Fotografia:
Carte fotografiche
Chimica fotografica

Fotografia:
Dizionario fotogr.
Fotocromatografia
Fotog. industriale
Fotog. ortocromat.
Fotog. p. dilettanti
Fotog. senza obiett.
Fotogrammetria
Fotosmaltografia
Processi fotomecc.
Proiezioni fotog.
Ricettario fotog.
Spettrofotometria
Gaz illuminante
Gioielleria, oreficeria
Imitazioni e succedanei
Incandescenza a gaz
Industria frigorifera
Industria tintoria
Litografia
Macchine per cucire
Marmista
Meccanica
Meccanico
Metalli preziosi
Metallurgia dell'oro
Modellatore meccan.
Naturalista preparat.

Operaio
Orologeria
Ostricoltura
Panificazione
Parrucchiere
Piante industriali
Id. tessili
Piccole industrie
Pietre preziose
Pirotecnia
Piscicoltura
Pomologia artificiale
Ricettario domestico
Id. industriale
Id. di metallurgia
Saggiatore
Saponi (Industria dei)
Seta (Industria d.)
Specchi (Fabbric.)
Stearica (Industria)
Tessuti di lana e cot.
Tipografia
Tintore
Tintura della seta
Tornitore meccanico
Trine a fuselli
Vernici, lacche, inch.
Vetro
Zucchero

Fisica e Chimica.

Acetilene
Acido solforico
Adulterazione alim.
Adulteraz. vino, aceto
Alcool
Analisi chimica qual.
Analisi vino
Id. volumetrica
Calore
Chimica
Id. agraria
Id. analitica
Id. appl. a. igiene
Id. clinica
id. fotografica
Id. legale
Chimico industriale
Climatologia
Cognac

Concimi
Conservaz. sost. alim.
Dinamica
Disinfezione
Distillazione del legno
Id. delle vinacce
Elettrochimica
Energia fisica
Esplodenti
Farmacista
Farmacoterapia
Fisica
Fisica cristallografica
Fotografia (v. al gruppo *Industrie*)
Fulmini e parafulmini
Galvanoplastica
Galvanizzazione
Galvanostegia

Gravitazione
Igroscopi, igrom.
Latte, burro, cacio
Liquorista
Luce e colori
Id. e suono
Meteorologia
Microscopio
Olii veget. miner.
Ottica
Profumiere
Sieroterapia
Soda caustica, cloro.
Spettroscopio
Termodinamica
Terreno agrario
Tintore
Tintura di seta

Storia Naturale.

Acque miner. e term.
Anatom. e fisiol. comp.
Anatomia microscop.
Anatomia vegetale
Animali parass. uomo
Antropologia
Batteriologia
Biologia animale
Botanica
Cane
Cavallo
Coleotteri
Colombi domestici
Coniglicoltura
Cristallografia
Ditteri
Embriol e morfol. gen.
Fiori artificiali
Floricoltura
Fisica cristallografica
Fisiologia
Id. vegetale
Frutticoltura
Frutta minori
Funghi mangerecci
Furetto
Garofano
Geologo in campagna
Geologia
Imenotteri ecc.
Insetti nocivi - Id. utili
Ittiologia
Lepidotteri
Majale
Malattie crittog.
Metalli preziosi
Mineralogia gener.
Id. descritt.
Naturalista preparat.
Naturalista viaggiat.
Ornitologia
Orticoltura
Ostricoltura e mitil.
Paleoetnologia
Paleontologia
Piante e fiori
Pietre preziose
Piscicoltura
Pollicoltura
Pomologia
Protistologia
Rose
Selvicoltura
Sismologia
Tabacco
Tartufi e funghi
Tecnica protistol.
Uccelli canori
Vulcanismo
Zoologia

Medicina, Chirurgia, Igiene.

Acque miner. e term.
Analisi chimica qual.
Anatomia e fis. comp.
Anatomia microscop.
Anatomia topograf.
Animali parass. uomo
Antropometria
Aromatici
Assistenza infermi
Id. pazzi
Batteriologia
Biologia animale
Bromatologia
Chimica appl. a. igiene
Chimica clinica
Chimica legale (toss.)
Chirurg. operativa
Climatologia
Disinfez. (Pratica d.)
Elettricità medica
Embriologia
Epilessia
Farmacista
Farmacoterapia
Fisiologia
Fototerapia
Idroterapia
Igiene della bocca
Id. del lavoro
Id. vita pubblica
Id. della pelle
Id. privata
Id. rurale
Id. scolastica
Id. veterinaria
Id. della vista
Immunità malattie
Impiego ipodermico
Infortuni d. montagna
Legislazione sanitaria
Luce e salute
Malatt. dei paesi caldi
Malattie del sangue
Malattie sessuali
Massaggio
Materia medica
Medicatura antisett.
Medico pratico
Microbiologia
Microscopio
Morte vera e app.
Nevrastenia
Nutrizione bamb.
Organoterapia
Ortofrenia
Ostetricia
Pellagra
Protistologia
Psichiatria
Psicologia fisiol.
Psicoterapia
Rachitide
Radioterapia
Röntgen (Raggi)
Semejotica
Sieroterapia
Soccorsi d'urgenza
Spettrofotometria
Terapia infanzia
Tisici e sanatori
Ufficiale sanitario
Veleni
Zoonosi

Elettricità.

Cavi telegrafici
Correnti elettr. altern.
Distillazione del legno
Elettricità
Id. medica
Elettrotecnica
Elettrochimica
Fulmini e parafulmini
Galvanizzazione
Galvanoplastica
Galvanostegia
Illuminazione elettric.
Magnetis. e elettricità
Metallocromia
Operaio elettrotecnico
Röntgen (Raggi di)
Telefono
Telegrafia
Telegrafia senza fili
Unità assolute

Tecnologia. Ingegneria, Costruzioni, ecc.

Abitazioni anim. dom.
Abitazioni popolari
Architettura
Aritmetica e Geom. op.
Asfalto
Atlante di macchine
Automobilista
Calcestruzzo
Calci e cementi
Calderaio
Casa dell'avvenire
Ciclista
Coltivazione miniere
Conti e calcoli fatti
Cubatura legnami
Curve circolari
Decoraz. e indust. art.
Dinamica
Disegnatore meccan.
Disegno assonometr.
Id. geometrico
Id. industriale
Id. di projez. ort.
Id. (Gramm. del)
Dizionario tecnico
Fabbricati civili
Fabbro ferraio
Falegname-ebanista
Fognatura cittadina
Id. domestica
Fonditore in metalli
Fotogrammetria
Gaz illuminante
Gnomonica
Idraulica
Imitazioni e succed.
Incandescenza a gaz
Industrie (Piccole)
Infortuni sul lavoro (Mezzi p. prevenirli)
Ingegnere civile
Ingegneria legale
Lavori marittimi
Lavori in terra
Leggi lavori pubblici
Leghe metalliche
Macchine a vapore
Id. agricole
Id. per cucire
Macchinista e fuochist.
Marmista
Meccanica
Meccanico
Meccanismi (500)
Miniere
Modellatore meccanic.
Molini
Momenti resistenti
Montatore d. macchine
Motociclista
Operaio
Orologeria
Peso metalli
Prontuario d. agricoltore e d. ingegnere rurale
Prospettiva
Regolo calcolatore
Ricett. di metallurgia
Resistenza d. materiali
Scaldamento e ventil.
Siderurgia
Stereometria
Strumenti metrici
Tavole d'alligazione
Tempera e cementaz.
Termodinamica
Tornitore
Zolfo

Matematiche.

Algebra elementare
Id. compl. I anal.
Id. Id. II equaz.
Id. (Esercizi di)
Aritmetica pratica
Id. razionale
Id. (Eserc. di)
Id. e geom. d. op.
Astronomia
Id. nautica
Id. n. antico test.
Calcolo infin. I calc. diff
Id. II integrale
Id. III d. variaz.
Id. (Esercizi di)
Celerimensura
Compensazione errori
Computisteria
Conti e calcoli fatti
Cubatura legnami
Curve circolari
Determinanti
Disegno assonometr.
Disegno geometrico
Id. industriale
Id. di projezioni
Id. topografico
Economia matematica
Equilibrio corpi elast.
Eserciz. d. geom. elem.
Id. di Trigonom.
Euclide (L') emendato
Formulario di matem.
Fotogrammetria
Funzioni analitiche
Id. ellittiche
Geometr. anal. d. piano
Id. Id. d. spazio
Id. descrittiva
Id. metr. e trig.
Id. pratica
Id. proj. d. piano
Id. Id. d. spazio
Id. pura
Id. e trig. d. sfera
Gnomonica
Gruppi di trasformaz.
Gravitazione
Interesse e sconto
Logaritmi
Logica matematica
Logismografia
Matematica (compl. di)
Matematiche superiori
Metrologia
Peso metalli
Problemi di geometr.
Prospettiva
Ragioneria
Id. d. cooper.
Id. industrial.
Ragioniere (pront. d.)
Regolo calcolatore
Repertor. di matemat.
Stereometria
Strumenti metrici
Telemetria
Teoria dei numeri
Id. d. ombre
Termodinamica
Triangolazioni topog.

Amministrazione pubblica
Diritto e Giurisprudenza.

Assicurazione
Id. estima danni
Avarie e sinistri mar.
Beneficenza
Bonifiche
Camera di consiglio
Catasto
Chimica applicata
Codice del bollo
Id. doganale
Id. civile
Id. proced. civile
Id. commercio
Id. dell'ingegnere
Id. pen. e proc. pen.
Id. di marina
Id. pen. p. l'eserc.
Id. del teatro
Id. d. perito misur.
Cod. e leggi us. d'Italia
Computisteria
Conciliatore
Contabilità comunale
Id. dello Stato
Cooperative rurali
Cooperazione
Curatore dei fallimen.
Debito pubblico
Digesto
Diritti e dov. d. cittad.
Diritto amministrativ.
Id. civile
Diritto commerciale
Id. costituzionale
Id. Ecclesiastico
Id. Intern. pubbl.
Id. Id. privato
Id. Id. romano
Id. romano
Economia politica
Enciclopedia amministrativa
Esattore comunale
Estimo dei terreni
Id. rurale
Fognatura cittadina
Giurato (Man. del)
Giustizia amministr
Igiene scolastica
Id. veterinaria
Imposte dirette
Infortuni sul lavoro
Interesse e sconto
Ipoteche
Lavoro donne e fanc.
Legge comunale
Id. elett. politica
Id. sui lav. pubbl.
Id. s. ordin. giud.
Id. infort. s. lavoro
Id. s propr. letter.
Id. s. diritti d'aut.
Id. s. priv. industr.
Legge s. sanità e sicurezza pubblica
Legge sulle tasse di registro e bollo
Legislazione sanitaria
Legislazione rurale
Logismografia
Mandato commerciale
Notaio
Ordinam. Stati d'Eur.
Id. Id. f. d'Eur.
Paga giornaliera
Posta
Produz. e commer. vino
Prontuario d. agricolt.
Id. d. ragion.
Proprietario di case
Ragioneria
Ragioneria d. Cooper.
Id. industriale
Ricchezza mobile
Scienza d. finanze
Scritture d'affari
Socialismo
Società di mut. soccor.
Id. industriali
Sociologia generale
Statistica
Strade ferrate
Testamenti
Trasporti e tariffe
Valori pubblici

Archeologia, Belle Arti.

Amatore oggett. d'arte
Anatomia pittorica
Antichità priv. d. rom.
Id. pubbl. rom.
Armi antiche
Araldica
Archeol. d. arte greca
Id. d. arte etr. rom.
Architettura
Armi antiche
Arti grafiche fotomec.
Atene
Atlante munismatico
Calligrafia
Colori e pittura
Decoraz. e ind. artist.
Disegno
Id. (Gramm. del)
Fiori artificiali
Fotosmaltografia
Gioielleria, oreficeria
Guida numismatica
Litografia
Luce e colori
Majoliche e porcellane
Marmista
Mitologia
Monete greche
Id. papali
Id. romane
Monogrammi
Numismatica
Ornatista
Paleografia
Paleoetnologia
Pittura italiana
Id. ad olio
Prospettiva
Ristauratore dipinti
Scoltura
Storia dell'arte
Teoria d. ombre
Topografia di Roma
Vocabolarietto numis.
Vocabolario araldico

Storia e Geografia.

Acque minerali
Alpi
Argentina
Astronomia (L') n. antico testamento
Atlante st. geog. d. Ital.
Id. geog. univers.
Cartografia
Climatologia
Commercio (Storia d.)
Cosmografia
Cristoforo Colombo
Cronologia
Id. scop. geog.
Id. universale
Dizionario alpino
Id. geografico
Dizionario dei comuni d'Italia
Dizionario biografico
Esercizi geografici
Etnografia
Geografia
Id. classica
Id. fisica
Id. commercial.
Geologia
Islamismo
Leggende popolari
Manzoni A.
Mare
Mitologia
Omero
Paleoetnologia
Prealpi bergamasche
Prontuario di geograf.
Rivoluzione francese
Shakespeare
Sismologia
Statistica
Storia antica
Id. d. arte militare
Id. del commercio
Id. d' Europa
Id. d'Italia
Id. di Francia
Id. d'Inghilterra
Id. e cronologia
Topografia di Roma
Vulcanismo

Erudizione, Bibliografia, ecc.

Amatore oggetti d'art.
Id. di maioliche
Armi antiche
Atene
Autografi
Bibliografia
Bibliotecario
Classificaz. d. scienze
Crittografia
Dizionario bibliograf.
Id. biografico
Id. stenograf.
Id. abbreviat.
Enciclopedia Hoepli
Epigrafia latina
Errori e pregiudizi
Evoluzione (storia d.)
Grafologia
Leggende popolari
Litografia
Paleoetnologia
Paleografia
Raccoglitore
Stenografia
Stenografo
Tipografia

Filosofia, Pedagogia, Religione.

Bibbia
Buddismo
Didattica
Diritto ecclesiastico
Dizion. scienze filosof.
Estetica
Etica
Evoluzione
Filosofia morale
Giardino infantile
Grafologia
Igiene scolastica
Imitazione Cristo
Logica
Mitologia
Psicologia
Id. fisiologica
Id. musicale
Protezione animali
Ortofrenia
Religioni dell'India
Sordomuto

Arte militare, Nautica.

Amatore oggetti d'art
Armi antiche
Attrezzatura navale
Avarie e sinistri mar.
Canottaggio
Codice cavalleresco
Costruttore navale
Disegno e costruz. navi
Doveri macchin. naval.
Duellante
Esplodenti
Filonauta
Flotte moderne
Ingegnere navale
Lavori marittimi
Macchinista navale
Marine da guerra
Marino
Meccanica del macchinista di bordo
Nautica stimata
Pirotecnia
Scherma
Storia arte militare
Telemetria
Ufficiale

Letteratura, Linguistica, Filologia.

Arabo parlato
Arte del dire
Conversaz. Ital.-Ted.
Id. Ital.-Fran.
Corrisp. comm. italian.
Id. Id. spagn.
Id. Id. franc.
Crittografia
Dantologia
Dialetti italici
Id. grechi
Dizion. abbrev. latine
Id. bibliografico
Id. Eritreo
Id. Milanese
Id. Olandese
Id. Tedesco
Id. univ. in 4 ling.
Dottrina pop. in 4 ling.
Enciclopedia Hoepli
Esercizi greci
Id. latini
Id. di traduzione della gramm. franc.
Esercizi di traduzione della gramm. tedesc.
Filologia classica
Florilegio poet. greco
Fonologia italiana
Id. latina
Fraseologia francese
Glottologia
Grammatica albanese
Grammat. dan.-norv.
Id. ebraica
Id. Francese
Id. Galla (Orom.)
Id. Greca
Id. Greca-mod.
Id. Inglese
Id. Italiana
Id. Latina
Id. Olandese
Id. Portoghese-Brasiliana
Grammat. Rumena
Id. Russa
Id. serbo-croata
Id. Slovena
Id. Spagnuola
Id. Svedese
Id. Tedesca
Id. Turca osm.
Leggende popolari
Letteratura albanese
Id. american.
Id. araba
Id. assira
Id. catalana
Id. dramm.
Id. ebraica
Id. egiziana
Id. francese
Id. greca
Id. indiana
Id. inglese
Id. italiana
Letteratura norveg.
Id. persiana
Id. provenz.
Id. romana
Id. spagnuol.
Id. tedesca
Id. ungheres.
Id. slava
Lingua gotica
Lingue d'Africa
Id. neo-latine
Id. straniere
Metrica d. greci e rom.
Morfologia greca
Id. italiana
Omero
Ortoepia e ortografia
Paleografia
Relig. e ling. di India
Rettorica
Ritmica italiana
Sanscrito
Shakespeare
Sintassi francese
Sintassi latina
Stilistica
Stilistica latina
Tavole divina comm.
Tigrè
Traduttore tedesco
Verbi greci
Id. latini
Vocabol. lingua Russa
Volapuk

Musica, Sport.

Acrobatica e atletica
Alpinismo
Amatore oggetti d'art
Armonia
Armi antiche
Arte e tecnica del canto
Automobilista
Ballo
Biliardo
Cacciatore
Cane (Allevatore del)
Canottaggio
Canto (Il)
Cantante
Cavallo
Chitarra
Ciclista
Codice cavalleresco
Contrappunto
Dizionario alpino
Id. filatetico
Dizionario delle corse
Duellante
Filonauta
Furetto (Il)
Ginnastica femminile
Id. maschile
Id. (Storia d.)
Giuochi ginnastici
Giuoco del pallone
Infortuni d. montagna
Lawn-Tennis
Mandolinista
Motociclista
Nuotatore
Pianista
Proverbi sul cavallo
Psicologia musicale
Raccoglitore oggetti
Scacchi
Scherma
Semiografia musicale
Storia della musica
Strumentazione
Strumenti ad arco
Violoncello

Elenco completo dei MANUALI HOEPLI disposti in ordine alfabetico per materia.

L. c.

Abitazione degli animali domestici, del Dott. U. BARPI, di pag. XVI-372, con 168 incisioni . . . . 4 —
Abitazioni — *vedi* Fabbricati civili.
Abitazioni popolari (Le) Case operaie dell'Ing. E. MAGRINI di pag. XVI-312 con 151 incisioni 3 50
Abiti per signora (Confezione di) e l'arte del taglio, compilato da EMILIA COVA, di pag. VIII-91, con 40 tavole . 3 —
Abbreviature — *vedi* Dizion. abbreviature — Diz. stenografico.
Acetilene (L') di L. CASTELLANI 2.ª ediz. di p. XVI-164 . 2 —
Aceto — *vedi* Adulterazione.
Acido solforico, Acido nitrico, Solfato sodico, Acido muriatico (Fabbricazione dell'), del Dott. V. VENDER, di pag. VIII-312, con 107 incisioni e molte tabelle. . . . 3 50
Acque (Le) **minerali e termali del Regno d'Italia,** di LUIGI TIOLI. Topografia - Analisi - Elenchi - Denominazione delle acque - Malattie - Comuni in cui scaturiscono - Stabilimenti e loro proprietari - Acque e fanghi in commercio - Negozianti, di pag. XXII-552 . . . . 5 50
Acrobatica e atletica di A. ZUCCA, di pag. XXX-267, con 100 tavole e 42 incisioni nel testo 6 50
Acustica — *vedi* Luce e suono.
Adulterazioni e falsificazioni (Dizionario delle) **degli alimenti,** del Dott. Prof. L. GABBA (è in lavoro la 2ª ediz.).
Adulterazioni (Le) **del vino e dell'aceto** e mezzi come scoprirle, di A. ALOI, di pag. XII-227, con 10 incisioni, delle quali 4 colorate 2 50
Agricoltore (Prontuario dell') e dell'ingegnere rurale, dell'Ing. V. NICCOLI, 3ª edizione riveduta ed ampliata, di pagine XL-500, con 30 incisioni 5 50
— **(Il libro dell')** Agronomia, agricoltura, industrie agricole del Dott. A. BRUTTINI, di pag. XX-446 con 303 figure . 3 50
Agronomia, del Prof. CAREGA DI MURICCE, 3ª ediz. riveduta ed ampliata dall'autore, di pag. XII-210. . . . . 1 50
Agronomia e agricoltura moderna, di G. SOLDANI, 2ª ed. di pag. VIII-416 con 134 incisioni e 2 tav. cromolit. . . 3 50
Agrumi (Coltivazione, malattie e commercio degli), di A. ALOI, con 22 incisioni e 5 tavole cromolit., pag. XII-238 3 50
Alcool (Fabbricazione e materie prime), di F. CANTAMESSA di pag. XII-307, con 24 incisioni . . . . 3 —
Alcool industriale, di G. CIAPETTI. Produzione dell'alcole industriale dal punto di vista dell'agricoltura italiana, applicazione dell'alcole denaturato alla fabbricazione dell'aceto e delle vinacce, alla produzione della forza motrice, al riscaldamento e illuminaz., con 105 ill., di pag. XII-262 . 3 —
Algebra complementare, del Prof. S. PINCHERLE:
Parte I. *Analisi Algebrica,* di pag. VIII-174 . . . . 1 50
Parte II. *Teoria delle equazioni,* pag. IV-169 con 4 inc. 1 50

L. c.

Algebra elementare, del Prof. S. PINCHERLE, 9ª ediz. riveduta di pag. VIII-210 e 2 incisioni nel testo 1 50
— **(Esercizi di),** del Prof. S. PINCHERLE, di pag. VIII-135, con 2 incisioni. 1 50
Alighieri (Dante) — *vedi* Dantologia.
Alimentazione, di G. STRAFFORELLO, di pag. VIII-122 . 2 —
— *edi* Bromatologia — Gastronomo.
Alimentazione del bestiame, dei Proff. MENOZZI E NICCOLI, di pag. XVI-400 con molte tabelle . . . . . . 4 —
Allattamento — *vedi* Nutrizione del bambino.
Alligazione per l'oro e per l'argento — *vedi* Leghe - Tavole.
Alluminio (L'), di C. FORMENTI, di pag. XXVIII-324 . . . 3 50
Aloé — *vedi* Prodotti agricoli.
Alpi (Le), di J. BALL, trad. di I. CREMONA, pag. VI-120 . 1 50
Alpinismo, di G. BROCHEREL, di pag. VIII-312 . . . . 3 —
Amalgame — *vedi* Leghe metalliche.
Amatore (L') **di oggetti d'arte e di curiosità,** di L. DE MAURI, di 600 pag. adorno di numerose incis. e marche. Contiene le materie seguenti: Pittura - Incisione - Scoltura in avorio - Piccola scoltura - Vetri - Mobili - Smalti - Ventagli - Tabacchiere - Orologi - Vasellame di stagno - Armi ed armature - Dizionario complementare di altri infiniti oggetti d'arte e di curiosità (è in lavoro la 2ª edizione).
Amianto — *vedi* Imitazioni.
Amido — *vedi* Fecola.
Amministrazione comunale — *vedi* Enciclopedia amministrativa — Legge comunale, ecc.
Anagrammi. — *vedi* Enimmistica
Analisi chimica qualitativa di sostanze minerali e organiche e ricerche tossicologiche, ad uso dei laboratori di chimica in genere e in particolare delle Scuole di Farmacia, del Prof. P. E. ALESSANDRI. 2ª ediz. intieramente rifatta, di pag. XII-384, con 14 inc. numerose tabelle e 5 tav. cromolitografiche 5 —
Analisi di sostanze alimentari. — *vedi* Chimica applicata all'Igiene.
Analisi delle Urine. — *vedi* Chimica clinica.
Analisi del vino, ad uso dei chimici e dei legali, del Dott. M. BARTH, traduzione del Prof. E. COMBONI, 2ª edizione riveduta ed ampliata, di p. XVI-140, con 8 inc. nel testo 2 —
Analisi volumetrica applicata ai prodotti commerciali e industriali. del Prof. P. E. ALESSANDRI, pag. X-342. con inc. 4 50
Ananas. — *vedi* Prodotti agricoli.
Anatomia e fisiologia comparate, del Prof. R. BESTA, di pag. VII-218 con 34 incisioni 1 50
Anatomia microscopica (Tecnica di), del Prof. D. CARAZZI, di pag. XI-211, con 5 incisioni 1 50
Anatomia pittorica, del Prof. A LOMBARDINI, 2ª ediz. riveduta e ampliata, di pag. VIII-168, con 53 inc. . . . 2 —

L. c

Anatomia topografica, del Dott. Prof. C. FALCONE. (La 2ª edizione è in lavoro).

Anatomia vegetale, del Dottor A. TOGNINI, di pagine XVI-274 con 41 incisioni . . . . 3 —

Animali da cortile, del Prof. P. BONIZZI, di pag. XIV-238 con 39 incisioni. (La 2ª ediz. è in preparazione).

Animali (Gli) parassiti dell'uomo, del Prof. F. MERCANTI, di pag. IV-179, con 33 incisioni 1 50

Antichità private dei romani, del Prof. N. MORESCHI. 3ª edizione interamente rifatta del Manuale di W. KOPP, di pag. XVI-181 con 7 incisioni 1 50

Antichità pubbliche romane di J. G. HUBERT, rifacimento delle antichità romane pubbliche, sacre e militari di W. KOPP, traduz. di A. WITTGENS, di pag. XIV-324 . . . 3 —

Antisettici — *vedi* Medicatura antisettica.

Antologia stenografica, di E. MOLINA (sistema Gabelsberger-Noe), contenente brani da S. A. R. Luigi Amedeo di Savoia, *La Stella Polare,* Gaetano Negri, Fucini, Villari, e altri. Di pag. XI-199 . . . . 2 —

Antropologia, del Prof. G. CANESTRINI, 3ª ediz., di pag. VI-239 con 21 incisioni. 1 50

Antropometria, di R. LIVI, di pag. VIII-237 con 32 incis. 2 50

Apicoltura, del Prof. G. CANESTRINI, 3ª ediz. riveduta di pag. IV-215 con 43 incisioni . . . . 2 —

Arabo parlato (L') in Egitto, grammatica, frasi, dialoghi e raccolta di oltre 6000 vocaboli del Prof. A. NALLINO, di pag. XXVIII-386 . . . . 4 —

Araldica (Grammatica), ad uso degli italiani, compilata da F. TRIBOLATI, 4ª edizione con introduzione ed aggiunte di G. DI CROLLALANZA, di pag. XI-187, con 274 inc. . 2 50

— *vedi* Vocabolario araldico.

Araldica Zootecnica di E. CANEVAZZI, I libri geologici degli animali domestici, Stud - Herd - Flock - Books. 1904, di pag. XIX-322, con 43 incisioni 3 50

Aranci — *vedi* Agrumi.

Archeologia. Arte Greca, del Prof. I. GENTILE. 3ª ediz. rifatta del Prof. S. RICCI di pag. XLVIII-270 con 215 tav. aggiunte e inserite nel testo . , ... 9 50

— Atlante di 249 tavole . . . . 2 —

Archeologia e Storia dell'arte italica, etrusca e romana. Un vol. di testo di p. XXXIV-346 con 96 tav. e un vol. Atlante di 79 tav. a cura del Prof. S. RICCI 7 50

Architettura (Manuale di) **italiana,** antica e moderna, di A. MELANI. 4ª edizione completata ed arricchita, con 136 tav. e 67 incis. intercalate nel testo di pag. XXV-559 7 50

Argentina (La Repubblica) nelle sue fasi storiche e nelle sue attuali condizioni geografiche, statistiche ed economiche di EZIO COLOMBO, di pag. XII-330 con 1 tav. e 1 carta . 3 50

L.

Argentatura — *vedi* Galvanizzazione — Galvanoplastica — Galvanostegia — Metallocromia — Metalli preziosi — Piccole industr.
Argento — *vedi* Metalli preziosi.
Aritmetica pratica, del Prof. Dott. F. PANIZZA. 2ª edizione riveduta, di pag. VIII-188 . . . . 1 50
Aritmetica razionale, del Prof. Dott. F. PANIZZA, 4ª edizione riveduta di pag. XII-210 . . . . 1 50
— **(Esercizi di)**, del Prof. Dott. F. PANIZZA, di p. VIII-150 1 50
Aritmetica (L') **e Geometria dell'operaio,** di EZIO GIORLI, di pag. XII-183, con 74 figure . . . . 2 —
Armi antiche (Guida del raccoglitore e dell'amatore di) di J. GELLI, di pag. VIII-388, con 9 tavole fuori testo, 432 incisioni nel testo e 14 tavole di marche 6 50
Armonia del Prof. G. BERNARDI, con prefazione di E. ROSSI di pag. XX-338. . . . . 3 50
Aromatici e Nervini nell'alimentazione. I condimenti, l'alcool (Vino, Birra, Liquori, Rosolii, ecc.). Caffè, Thè Matè, Guarana, Noce di Kola, ecc. — Appendice sull'uso del Tabacco da fumo e da naso; del Dott. A. VALENTÌ . . 3 —
Arte e tecnica del canto di G. MAGRINI, di pag. VI-160 . 2 —
Arte del dire (L'), di D. FERRARI, Manuale di rettorica per lo studente delle Scuole secondarie. 6ª ediz. corr., (11, 12 e 13 migliaio), pag. XVI-358 e quadri sinottici . . . 1 50
Arte della memoria (L'), sua storia e teoria (parte scientifica). Mnemotecnia Triforme (parte pratica) del Generale B. PLEBANI, di pag. XXXII-224 con 13 illustr. 2 50
Arte mineraria. — *vedi* Miniere (Coltivazione delle).
Arti (Le) **grafiche fotomeccaniche,** ossia la Eliografia nelle diverse applicaz. (Fotozincotipia, fotozincografia, fotocromolitografia, otolitografia, fotocollografia, fotosilografia, tricromia, fotocollocromia, ecc. secondo i metodi più recenti, con un Dizionarietto tecnico e un cenno storico sulle arti grafiche; 3ª ediz. corr. e illustr. di pagine XVI-238 . . 2 —
Asfalto (L'), fabbricazione, applicazione, dell'Ing. E. RIGHETTI, con 22 incisioni, di pag. VIII-152. . . . . . 2 —
Assicurazione in generale, di U. GOBBI, di pag. XII-308. 3 —
Assicurazione sulla vita, di C. PAGANI, di pag. VI-161.. 1 50
Assicurazioni (Le) **e la stima dei danni** nelle aziende rurali, con appendice sui mezzi contro la grandine, del Dr. A. CAPILUPI, di pag. VIII-284, 17 incisioni 2 50
Assistenza degl'infermi nell'ospedale ed in famiglia, del Dott. C. Calliano, 2ª ediz., pag. XXIV-448, 7 tav. . . . 4 50
Assistenza dei pazzi nel manicomio e nella famiglia, del Dr. A. PIERACCINI, e prefaz. del prof. E. MORSELLI, pag. 250 2 50
Astronomia, di J. N. LOCKYER, nuova versione libera con note ed aggiunte del Prof. G. CELORIA, 5ª ediz. di pagine XVI-255 con 54 incisioni 1 50

L. c.

Astronomia (L') nell'antico testamento. di G. V. SCHIAPARELLI, di pag. 204 . . . . 1 50

Astronomia nautica, del prof. G. NACCARI, di pag. XVI-320, con 45 incis. e tav. numeriche . . . . 3 —

Atene. Brevi cenni sulla città antica e moderna, seguiti da un saggio di Bibliografia descrittiva e da una Appendice Numismatica, di S. AMBROSOLI, con un panorama e una pianta d'Atene, 22 tav. e varie incisioni nel testo . . . 3 50

Atlante geografico-storico d'Italia, del Dott. G. GAROLLO, 24 tav. con pag. VIII-67 di testo e un'appendice . . . 2 —

Atlante geografico universale, di R. KIEPERT, 26 carte con testo. *Gli Stati della terra* del Dott. G. GAROLLO. 10ª ediz. aumentata e corretta (dalla 91.000ª alla 100.000ª copia) pag. VIII-88 . . . . 2 —

Atlante numismatico di S. AMBROSOLI. (In lavoro).

Atletica — *vedi* Acrobatica.

Atmosfera — *vedi* Igroscopi e igrometri

Attrezzatura, manovra navale, segnalazioni marittime e Dizionarietto di Marina, di F. IMPERATO, 3ª edizione ampliata, di pag. XXIV-648, con 330 incis. e 28 tav. in cromolit. riproducenti le bandiere maritt. di tutte le naz. 6 50

Autografi (L'amatore d'), del conte E. BUDAN con 361 facsimili di pag. XIV-426 . . . . 4 50

Autografi (Raccolte e raccoglit. di) in Italia di C. VANBIANCHI, di pag. XVI-376, 102 tav. di facsimili d'aut. e rit. . 6 50

Automobilista (Manuale dell') **e guida del meccanico conduttore d'automobili.** Trattato sulla costruzione dei veicoli semoventi, di G. PEDRETTI, di pag. XXIV-480, con 181 incisioni 5 50

— Vedi Ciclista — Motociclista,

Avarie e sinistri marittimi (Manuale del regolatore e liquidatore di) del Rag. V. ROSSETTO. Appendice: Breve dizionario di terminologia tecnico navale e commerciale marittimo inglese-italiano. Ragguaglio dei pesi e misure inglesi con le italiane. Di pag. XV-496, con 25 fig. in 6 tav. 5 50

Avicoltura — *vedi* Animali da ortile — Colombi — Pollicoltura.

Avvelenamenti — *vedi* Veleni.

Bachi da seta, del Prof. F. NENCI. 3ª ediz. con note ed aggiunte, di pag. XII-300, con 47 incis. e 2 tav. . . . 2 50

Balistica — *vedi* Armi antiche — Esplodenti — Pirotecnia — Storia dell'arte militare.

Ballo (Manuale del) di F. GAVINA, di pag. VIII-249, con 92 figure. Contiene: Storia della danza - Balli girati - Cotillon - Danze locali - Feste di ballo - Igiene del ballo. 2 50

Bambini — *vedi* Nutrizione dei — Ortofrenia — Terapia.

Barbabietola da zucchero — *vedi* Zucchero.

L. c.

Batteriologia, dei Professori G. e N. CANESTRINI, 2ª ediz. in gran parte rifatta, di pag. x-274 con 37 incis. . . . 1 50

Beneficenza (Manuale della), del Dott. L. CASTIGLIONI, con appendice sulle contabilità delle istituzioni di pubblica beneficenza, del Rag. G. ROTA, di pag. XVI-340. . . . 3 50

Bestiame (Il) e l'agricoltura in Italia, del Prof. E. ALBERTI. 2ª ediz. rifatta dal prof. BARPI (in lavoro).

— Vedi Abitazioni di animali — Alimentazione d. bestiame — Araldica zootecnica — Cavallo — Coniglicoltura — Igiene veterinaria — Majale - Pollicoltura - Razze bovine - Zoonosi - Zootecnica.

Biancheria (Disegno, taglio e confezione di), Manuale teorico pratico ad uso delle scuole normali e professionali femminili e delle famiglie, di E. BONETTI, 3ª edizione riveduta, coll'aggiunta di 10 nuove tavole e di 6 prospetti per l'ingrandimento e l'impicciolimento dei modelli, di pag. xx-234, 60 tavole e 6 prospetti . . . . 4 —

Bibbia (Man. della), di G. M. ZAMPINI, di pag. XII-308 . 2 50

Bibliografia, di G. OTTINO, 2ª edizione riveduta, di pag. IV-166. con 17 incisioni . . . . 2 —

Bibliotecario (Manuale del), di G. PETZHOLDT, tradotto sulla 3ª edizione tedesca, per cura di G. BIAGI e G. FUMAGALLI di pagine XX-364-CCXIII 7 50

Billardo (Il giuoco del), di J. GELLI, di pag. XV-179, con 79 illustrazioni 2 50

Biografia — *vedi* Cristoforo Colombo — Dantologia — Dizionario biografico — Manzoni — Napoleone I — Omero — Shakespeare.

Biologia animale (Zoologia generale e speciale) per Naturalisti, Medici e Veterinarii del Dott. G. COLLAMARINI, di pag. X-426 con 23 tavole. . . . . 3 —

Bollo — *vedi* Codice del bollo — Leggi registro e bollo.

Bonificazioni (Manuale amministrativo delle) di C. MEZZANOTTI, di pag. XII-294. . . . . 3 —

Borsa (Operaz. di) — *vedi* Debito pubblico — Valori pubblici.

Boschi — *vedi* Selvicoltura.

Botanica, del Prof. I. D. HOOKER, traduzione del Prof. N. PEDICINO, 4ª ediz., di pag. VIII-134, con 68 incisioni . 1 50

Botti — *vedi* Enologia.

Bromatologia. Dei cibi dell'uomo secondo le leggi dell'igiene del D.r S. BELLOTTI, di pag. xv-251, con 12 tav. color. 3 50

Bronzatura — *vedi* Metallocromia — Galvanostegia.

Bronzo — *vedi* Fonditore — Leghe metalliche — Operaio.

Buddismo, di E. PAVOLINI, di pag. XVI-164 . . . . . 1 50

Burro — *vedi* Latte — Caseificio.

Cacciatore (Manuale del), di G. FRANCESCHI, 2ª edizione rifatta, di pag. XIII-315, con 41 incisioni 2 50

Cacio — *vedi* Bestiame — Caseificio — Latte, ecc.

Caffè — *vedi* Prodotti agricoli.

L. c.

Calcestruzzo (Costruzioni in) **ed in cemento armato,** di G. VACCHELLI, 2ª edizione, di pag. XVI-351 con 230 figure 4 —

Calci e Cementi (Impiego delle), per l'Ing. L. MAZZOCCHI, 2ª edizione riveduta e corretta di pag. XII-225, con 56 fig. 2 50

Calcolazioni mercantili e bancarie — *vedi* Conti e Calcoli fatti — Interesse e sconto — Prontuario del ragioniere — Monete ingl.

Calcolo infinitesimale, del Prof. E. PASCAL:

I. *Calcolo differenziale,* 2ª ediz. rived., pag. XII-311, 10 inc. 3 —

II. *Calcolo integrale,* 2ª ediz, rifatta di pag. VIII-329. . . 3 —

III. *Calcolo delle variazioni e calcolo delle differenze finite,* di pag. XII-300 . . . . 3 —

— **sercizi di calcolo infinitesimale** (Calcolo differenziale e integrale), del Prof. E. PASCAL, di pag. XX-372 . . . 3 —

Calderaio pratico e costruttore di caldaie a vapore, e di altri apparecchi industriali, di G. BELLUOMINI, di pag. XII-248, con 220 incisioni. . . . . 3 —

Calligrafia (Manuale di) di R. PERCOSSI. Nuova edizione in corso di stampa.

Calore (Il), del Dott. E. JONES, trad. di U. FORNARI, di pag. VIII-296, con 98 incisioni . . . . 3 —

Camera di Consiglio Civile di A. FORMENTANO. I. Norme generali sul procedimento in Camera di Consiglio. II. Giurisdizione volontaria. III. Affari di giurisdizione contenziosa da trattarsi senza contradditore. IV. Materie da trattarsi in Camera di Consiglio per speciale disposizione di legge, di pag. XXXII-574 . . . . 4 50

Campicello (Il) **scolastico.** Impianto e coltivazione. Manuale di agricoltura pratica per i Maestri, dei Dottori E. AZIMONTI e C. CAMPI, di pag. XI-175, con 126 incisioni 1 50

Canarino — *vedi* Uccelli canori.

Cancelliere — *vedi* Conciliatore.

Candeggio — *vedi* Industria tintoria.

Candele — *vedi* Industria stearica.

Cane (Il) Razze mondiali, allevamento, ammaestramento, malattie con una appendice: I cani della spedizione polare di S. A. R. il Duca degli Abruzzi, di A. VECCHIO, 2ª edizione rifatta, di pag. XVI-442, con 152 inc. e 63 tavole delle quali 12 a colori da disegni originali dell'autore . 7 50

Canottaggio (Manuale di), del Cap. G. CROPPI, di pagine XXIV-456, con 387 incis. e 91 tav. cromolit. 7 50

Cantante (Man. del). di L. MASTRIGLI, di pag. XII-132 . 2 —

Cantiniere (Il). Manuale di vinificazione per uso dei cantinieri, di A. STRUCCHI, 3ª edizione riveduta ed aumentata, con 52 incisioni unite al testo, e una tabella completa per la riduzione del peso degli spiriti, di pag. XVI-256 . . . 2 —

Canto (Il) **nel suo meccanismo,** di P. GUETTA, di p. VIII-253, con 24 in ioni 2 50

— *vedi anche* Arte del canto — Cantante.

Carburo di calcio — *vedi* Acetilene

L. c.

Carta (industria della), dell'Ing. L. SARTORI, di pag. VII-326, con 106 incisioni e 1 tavola 5 50
Carte fotografiche, Preparazione e trattamento, di L. SASSI, di pag. XII-353 . . . . 3 50
Carte geografiche — *vedi* Atlante.
Cartografia (Manuale teorico-pratico della), con un sunto della storia della Cartografia, del Prof. E. GELCICH, di pag. VI-257, con 37 illustrazioni . . . . 2 —
Casa (La) **dell'avvenire**, dell' Ing. PEDRINI. Vade mecum dei costruttori, dei proprietari di case e degli inquilini. Raccolta ordinata di principî d'ingegneria sanitaria, domestica ed urbana, per la costruzione di case igieniche, civili, operaie e rustiche e per la loro manutenzione, di pag. XV-468, con 213 incisioni 4 50
Case coloniche — *vedi* Economia fabbricati rurali.
Case operaie — *vedi* Abitazioni popolari.
Caseificio, di L. MANETTI, 4ª ediz. nuovamente ampliata dal Dr. G. SARTORI di pag. XII-280, con 49 incisioni . 2 —
Catasto (Il nuovo) **italiano**, di E. BRUNI, di pag. VII-346 . 3 —
Cavallo (Il), del Colonnello C. VOLPINI, 3ª edizione rived. ed ampliata di pag. VI-233 con 48 tavole 5 50
Cavi telegrafici sottomarini. Costruzione, immersione, riparazione, dell'Ing. E. JONA, di pag. XVI-388, 188 fig. e 1 carta delle comunicazioni telegrafiche sottomarine . . 5 50
Cedri — *vedi* Agrumi.
Celerimensura e tavole logaritmiche a quattro decimali dell'Ing. F. BORLETTI, di pag. VI-148, con 29 incisioni . . 3 50
Celerimensura (Manuale e tavole di), dell'Ing. G. ORLANDI, di pag. 1200, con quadro generale d'interpolazioni . . . 18 —
Celluloide — *vedi* Imitazioni.
Cementazione — *vedi* Tempera.
Cementi armati — *vedi* Calcestruzzo — Calci e cementi.
Ceralacca — *vedi* Vernici e lacche.
Ceramiche — *vedi* Maioliche e porcellane — Fotosmaltografia.
Chimica, del Prof. H. E. ROSCOE, 5ª edizione rifatta da E. RICCI, di pag. XII-228, con 47 incisioni. 1 50
Chimica agraria, di A. ADUCCO, 2ª ediz. di pag. XII-512 3 50
Chimica analitica (Elementi scientifici di), di W. OSTWALD, trad. del Dott. BOLIS, di pag. XVI-234 . . . . 2 50
Chimica applicata all'igiene. Guida pratica ad uso degli Ufficiali sanit.. Medici - Farmacisti - Commercianti - Laboratori d'igiene, di merciologia, ecc., di P. E. ALESSANDRI, di pag. XX-515, con 49 incisioni e 2 tav. 5 50
Chimica clinica, del Prof. R. SUPINO, di pagine XII-202. . 2 —
Chimica fotografica. Prodotti chimici usati in fotografia e loro proprietà di R. NAMIAS di pag. VIII-327 . . . . 2 50
Chimica legale (Tossicologia), di N. VALENTINI, p. XII-243 2 50
Chimico (Manuale del) **e dell'industriale**. Raccolta di tabelle, di dati fisici e chimici e di processi d'analisi tecnica,

L. c

ad uso dei chimici analitici e tecnici, dei direttori di fabbriche, dei fabbricanti di prodotti chimici, degli studenti di chimica, ecc., ecc., del Dottor L. GABBA, 3ª edizione ampliata, riveduta ed arricchita delle tavole analitiche di H. WILL, di pag. XIX-457, con 12 tavole 5 50

Chiromanzia e tatuaggio, note di varietà, ricerche storiche e scientifiche, coll'appendice di un'inchiesta con risposte di Ferrero, Lombroso, Mantegazza, Morselli ed altri di G. L. CERCHIARI, di pag. XX-323, con XXIX tav. e 82 inc. 4 50

Chirurgia operativa (Man. di), dei Dottori R. STECCHI e A. GARDINI, di pag. VIII-322, con 118 incisioni . . . . . 3 —

Chitarra (Manuale pratico per lo studio della), di A. PISANI, di pag. XVI-116, con 36 figure e 25 esempi di musica. . . 2 —

Ciclista, di I. GHERSI, 2ª ediz. complet. rifatta del " Manuale del Ciclista " di A. GALANTE, di pag. 244, 147 inc. . . . 2 50

Classificazione delle scienze, di C. TRIVERO, p. XVI-292 . 3 —

Climatologia, di L. DE MARCHI, pag. X-204 e 6 carte . . . 1 50

Cloruro di sodio — *vedi* Sale.

Codice cavalleresco italiano (Tecnica del duello), di J. GELLI, 9ª ediz. rifatta, di pag. XVI-283 . . . . 2 50

Codice del bollo (Il). Nuovo testo unico commentato colle risoluzioni amministrative e le massime di giurisprudenza, ecc., di E. CORSI, di pag. C-564. . . . . 4 50

Codice civile del Regno d'Italia, accuratamente riscontrato sul testo ufficiale, corredato di richiami e coordinato dal Prof. Avv. L. FRANCHI, 2ª ediz. di pag. 232 . . . 1 50

Codice di commercio, accuratamente riscontrato sul testo ufficiale, corredato di richiami e coordinato dal Prof. Avv. L. FRANCHI, 2ª ediz. di pag. IV-158. . . . . 1 50

Codice doganale italiano con commento e note, dell'Avv. E. BRUNI, di pag. XX-1078 con 4 inc. 6 50

Codice (Il) dell' Ingegnere di E. NOSEDA (in lavoro).

Codice di marina mercantile, secondo il testo ufficiale, corredato di richiami e coordinato dal Prof. Avv. L. FRANCHI, 2ª ediz. di pag. IV-290. . . . . 1 50

Codice metrico internazionale — *vedi* Metrologia.

Codice penale e di procedura penale, secondo il testo ufficiale, corredato di richiami e coordinato dal Prof. Avv. L. FRANCHI, 2ª ediz. di pag. IV-230. . . . . 1 50

Codice penale per l'esercito e penale militare marittimo. secondo il testo ufficiale, corredato di richiami e coordinato dal Prof. Avv. L. FRANCHI, 2ª ediz. di pag. 179 . . 1 50

Codice del perito misuratore. Raccolta di norme e dati pratici per la misurazione e la valutazione d'ogni lavoro edile, prontuario per preventivi, liquidazioni, collaudi, perizie, arbitramenti, degli Ingegn. L. MAZZOCCHI e E. MARZORATI, 2ª ediz. riveduta ed aumentata, di pag. VIII-530, con 169 illustrazioni 5 50

L. c.

Codice di procedura civile, accuratamente riscontrato sul testo ufficiale, corredato di richiami e coordinato dal Prof. Avv. L. FRANCHI, 2ª ediz. di pag. 167 . . . . 1 50

Codice sanitario — *vedi* Legislazione sanitaria.

Codice del teatro (Il). Vade-mecum legale per artisti lirici e drammatici, impresari, capicomici, direttori d'orchestra, direzioni teatrali, agenti teatrali, gli avvocati e per il pubblico, dell'Avv. TABANELLI, di pag. XVI-328 . . . . . 3 —

Codici e leggi usuali d'Italia, riscontrati sul testo ufficiale coordinati e annotati dal Prof. Avv. L. FRANCHI, raccolti in cinque grossi volumi legati in pelle flessibile . . . . . 61 —

Vol. I. Codice civile - di procedura civile - di commercio - penale - procedura penale - della marina mercantile - penale per l'esercito - penale militare marittimo (*otto codici*) 2ª edizione, di pag. VIII-1261 . . . . 8 50

Vol. II. Leggi usuali d'Italia. Raccolta coordinata di tutte le leggi speciali più importanti e di più ricorrente ad estesa applicazione in Italia; con annessi decreti e regolam. e disposte secondo l'ordine alfabetico delle materie.

Parte I. Dalla voce " Abbordi di mare „ alla voce " Dominii collettivi „. 2ª ediz. riveduta ed aumentata, di pagine VIII-1456 a 2 colonne 12 50

Parte II. Dalla voce " Ecclesiastici „ alla voce " Polveri piriche „ pagine 1459 a 1855 . . . . 12 50

NB. Questo II.° volume vede ora la luce diviso in 3 parti, la parte 3.ª è in corso di stampa e sarà pubblicata entro il corrente anno.

Vol. III. Leggi e convenzioni sui diritti d'autore, raccolta generale delle leggi italiane e straniere e di tutti i trattati e le convenzioni esistenti fra l'Italia ed altri Stati a cura della Società italiana degli autori, 2ª ediz. interamente rifatta da L. FRANCHI, di p. VII-617 6 50

Vol. IV. Leggi e convenzioni sulle privative industriali. Disegni e modelli di fabbrica. Marchi di fabbrica e di commercio. Legislazione italiana, Legislazioni straniere, Convenzioni esistenti fra l'Italia ed altri Stati, di pag. VIII-1007 . . . . 8 50

Cognac (Fabbricazione del) **e dello spirito di vino e distillazione delle fecce e delle vinacce,** di DAL PIAZ, con note di G. PRATO, 2ª ed. con aggiunte e correzioni del Dr. F. A. SANNINO, di pag, XII-210, con 38 incisioni . . . 2 —

Coleotteri italiani, del Dott. A. GRIFFINI, (Entomologia I) di pag. XVI-334, con 215 inc. . . . , ... 3 —

Collezioni — *vedi* Amatore d'oggetti d'arte — Amatore di maioliche — Armi antiche — Autografi — Dizionario filatelico.

Colombi domestici e colombicoltura, del Prof. P. BONIZZI, 2ª edizione rifatta a cura della Società Colombifila fiorentina, di pag. X-211, con 26 figure . . . . 2 —

L. c.

Colorazione dei metalli — *vedi* Metallocromia.

Colori (La scienza dei) **e la pittura**, di L. GUAITA. Nuova edizione in lavoro.

Colori e vernici. Manuale ad uso dei Pittori, Verniciatori, Miniatori, Ebanisti e Fabbricanti di colori e vernici, di G. GORINI, 4ª ediz. interamente rifatta, per cura di G. APPIANI di pag. XV-301 con 39 incisioni . . . . 3 —

Combustibili — *vedi* Imitazioni.

Commissario giudiziale — *vedi* Curatore dei fallimenti.

Commedia — *vedi* Letteratura drammatica.

Commerciante (Manuale del) ad uso della gente di commercio e degli Istituti d'Istruzione commerciale, corredato di oltre 200 moduli, quadri, esempi, tavole dimostrative e prontuari di C. DOMPÉ, di pag. VI-629. . . . . . 5 50

Commercio, (Storia del) di R. LARICE, di pag. XVI-336 . 3 —

Commissario giudiziale — *vedi* Curatore dei fallimenti.

Compensazione degli errori con speciale applicazione ai rilievi geodetici, di F. CROTTI, pag. IV-360 . . . . . 2 —

Complementi di matematica — (*vedi* Matematica).

Compositore-tipografo Manuale dell'allievo), di S. LANDI — *vedi* Tipografia, vol. II.

Computisteria, del Prof. V. GITTI:

I. Compustiteria commerciale, 6ª ediz., di pag. VIII-184 . 1 50

II. Computist. finanziaria, 4ª ediz., pag. VIII-156 . . . . . 1 50

Computisteria agraria, del Prof. L. PETRI, seconda edizione rifatta, di pag. VIII-210 . . . . 1 50

Comuni del Regno d' Italia — *vedi* Dizionario.

Concia delle pelli ed arti affini, di G. GORINI, 3ª ediz. rifatta da G. B. FRANCESCHI e G. VENTUROLI, di p. IX-210. 2 —

Conciliatore (Manuale del), dell'Avv. G. PATTACCINI. Guida teorico-pratica con formulario completo pel Conciliatore, Cancelliere, Usciere e Patrocinatore di cause. 4ª edizione ampliata dall'autore e messa in armonia con l'ultima legge 28 luglio 1895, di pag. XII-461 . . . . 3 —

Concimi, del Prof. A. FUNARO, 2ª ediz., di pag. XII-266 . . 2 —

Concimi fosfatici — *vedi* Fosfati — Chimica agraria.

Concordato preventivo — *vedi* Curatore di fallimenti.

Confezione d'abiti — *vedi* Abiti.

Coniglicoltura pratica, di G. LICCIARDELLI, 2ª ediz., di pag. VIII-248, con 53 incisioni e 12 tavole in tricromia . 2 50

Conservazione delle sostanze alimentari, di G. GORINI, 3ª edizione intieramente rifatta dai Dott. G. B. FRANCESCHI e G. VENTUROLI, di pag. VIII-256 . . . . 2 —

Conservazione dei prodotti agrari di C. MANICARDI, di pag. XV-220, con 12 incisioni 2 50

Consigli pratici — *vedi* Ricettario domestico — Industriale — Soccorsi d'urgenza.

Contabilità comunale, secondo le nuove disposizioni legislative e regolamentari (Testo unico 10 febbraio 1889 e R. Decr. 6 luglio 1890), A. DE BRUN. Nuova edizione in lavoro. *vedi* Enciclopedia amministrativa.

L. c.

Contabilità domestica, Nozioni amministrativo-contabili ad uso delle famiglie e delle scuole femminili, del Rag. O. BERGAMASCHI, di pag. XVI-186 . . . . 1 50

Contabilità generale dello Stato, dell'Avv. E. BRUNI, 2ª edizione rifatta, pag. XVI-420 . . . . 3 —

Contabilità delle istituzioni di p. beneficenza — *vedi* Beneficenza.

Conti e calcoli fatti, dell'Ing. I. GHERSI, 93 tabelle e istruzioni pratiche sul modo di usarle. (Misure, Pesi, Monete, Termometro, Gas e Vapori, Areometri, Alcoolometri, Soluzioni zuccherine, Pesi specifici, Legnami, Carboni, Metalli, Divisioni del tempo, Paga giornaliera, Interessi e Annualità, Rendita, Potenze e Radici, Poligoni e Poliedri regolari, Sfera, Circolo, Divisione della circonf., Pendenza, pag. 204 2 50

Contrappunto, di G. G. BERNARDI di pag. XVI-238 . . . 3 50

Contratti agrari — *vedi* Mezzeria.

Conversazione italiana e tedesca (Manuale di), ossia guida completa per chiunque voglia esprimersi con proprietà e speditezza in ambe le lingue, e per servire di *vade mecum* ai viaggiatori, di A. FIORI, 8ª edizione rifatta da G. CATTANEO, pag. XIV-400 . . . . 3 50

Conversazione italiana-francese — Vedi *Dottrina popolare* — *Fraseologia.*

Cooperative rurali, di credito, di lavoro, di produzione, di assicurazione, di mutuo soccorso, di consumo, di acquisto di materie prime, di vendita di prodotti agrari. Scopo, costituzione, norme giuridiche, tecniche, amministrative, computistiche, di V. NICCOLI, pag. VIII-362 . . . . 3 50

Cooperazione nella sociologia e nella legislazione, di F. VIRGILII, pag. XII-228 . . . . 1 50

Correnti elettriche alternate semplici, bifasi e trifasi. Manuale pratico per lo studio, costruzione ed esercizio degli impianti elettrici, dell'Ing. A. MARRO, di pag. XIV-615-LXIV, con 218 incisioni e 46 tabelle 6 50

Corrispondenza commerciale poliglotta, di G. FRISONI, compilata su di un piano speciale nelle lingue italiana, francese, tedesca, inglese e spagnuola.

I. — **PARTE ITALIANA:** Manuale di Corrispondenza Commerciale italiana corredato di facsimili dei vari documenti di pratica giornaliera, seguito da un GLOSSARIO delle principali voci ed espressioni attinenti al Commercio, agli Affari marittimi, alle Operazioni bancarie ed alla Borsa, ad uso delle Scuole, dei Banchieri, Negozianti ed Industriali di qualunque nazione, che desiderano abilitarsi alla moderna terminologia e nella corretta fraseologia mercantile italiana, 2ª ediz. di pag. XX-478 . . . 4 —

II. — **PARTE SPAGNUOLA:** Manual de Correspondencia Comercial Española, p. XX-440 . . . . 4 —

L. c.

III. — **PARTE FRANCESE:** Manuel de Correspondance commerciale française, di pag. vxi-446 . . , ... , ... 4 —

IV.— **PARTE INGLESE:** A Manual of english Commercial correspondence, p. xvi-448 . . . . 4 —

V. — **PARTE TEDESCA:** Handbuch der deutschon Handelskorrespondenz, di pag. xv-460 . . . . 4 —

N.B. Sono 5 Manuali di corrispondenza, ognuno dei quali è la traduzione di uno qualunque degli altri quattro, per cui si fanno reciprocamente l'ufficio di chiave

Corse (Le), con un Dizionario delle voci più in uso, di G. FRANCESCHI, di pag. XII-305 . . . . 2 50

— *vedi anche* Cavallo — Proverbi — Razze bovine, equine, ecc.

Cosmografia. *Uno sguardo all'Universo*, di B. M. LA LETA, pag. XII-197, con 11 incisioni e 3 tavole 1 50

Costituzione degli Stati — *vedi* Diritti e doveri — Ordinam.

Costruttore navale (Manuale del), di G. ROSSI, pag. XVI-517, con 231 fig. intercalate nel testo e 65 tabelle. . . . 6 —

Costruzioni — *vedi* Abitazioni — Architettura — Calcestruzzo — Case dell'avvenire — Case operaie — Fabbricati civili — Fognatura — Ingegnere civile — Lavori marittimi — Peso metalli — Resistenza dei materiali — Resistenza e pesi di travi metalliche.

Cotoni — *vedi* Prodotti agricoli.

Cremore di tartaro — *vedi* Distillazione.

Cristallo — *vedi* Specchi.

Cristallografia geometrica, fisica e chimica, applicata ai minerali, di E. SANSONI, p. XVI-367, 284 inc. nel testo . 3 —

Cristo — *vedi* Imitazione di Cristo.

Cristoforo Colombo, di V. BELLIO, pag. IV-136 e 10 incis. . 1 50

Crittogame — *vedi* Funghi — Malattie crittogamiche — Tartufi.

Crittografia (La) diplomatica, militare e commerciale, ossia l'arte di cifrare e decifrare le corrispondenze segrete. Saggio del conte L. GIOPPI, pag. 177 . . . . 3 50

Cronologia delle Scoperte e delle esplorazioni geografiche dall'anno 1492 a tutto il secolo XX del Prof. L. HUGUES, di pag. VIII-487 . . . . 4 50

Cronologia universale di A. CAPPELLI (In lavoro).

Cronologia — *vedi* Storia e cronologia.

Cubatura dei legnami (Prontuario per la), di G. BELLUOMINI, 5ª ediz. corretta ed accresciuta, pag. 220. . . . . 2 50

Cuoio — *vedi* Concia delle pelli — Imitazioni.

Curatore dei fallimenti (Manuale teorico-pratico del) e del Commissario giudiziale nel concordato preventivo e procedura di piccoli fallimenti, dell Avv. L. MOLINA, di p. XL-910 8 50

Curve graduate e raccordi a curve graduate, con speciale riferimento alle pratiche importanti e nuove appli-

L. c.

cazioni nei tracciamenti ferroviari di C. FERRARIO, in continuazione al Manuale " Curve circolari e raccordi a curve circolari ", dello stesso autore, di pag. XX-251, con 25 tavole e 41 figure 3 50

Curve circolari e raccordi. Manuale pratico per il tracciamento delle curve in qualunque sistema e in qualsiasi caso particolare nelle ferrovie, strade e canali e per il computo generali dei raccordi circolari con speciali applicazioni al tracciamento dei raddoppi del Binario delle derivazioni e degli scambi ferroviari (In sostituzione del manuale del KRÖNHKE), di C. FERRARIO, pag. XI-264, con 94 incis. . . 3 50

Dante Alighieri — *vedi* Tavole dantesche.

Dantologia, del Dott. G. A. SCARTAZZINI, 3ª edizione. Vita e Opere di Dante Alighieri, a cura del prof. N. SCARANO (in lavoro).

Danze — *vedi* Ballo.

Datteri — *vedi* Prodotti agricoli.

Debito (Il) pubblico italiano. Regole e modi per le operazioni sui titoli che lo rappresentano, di F. AZZONI, pag. VIII-376 3 —

Decorazione dei metalli — *vedi* Metallocromia.

Decorazioni del vetro — *vedi* Specchi — Fotosmaltologia.

Decorazioni e industrie artistiche, dell'Architetto A. MELANI, 2 volumi, pag XX-460, con 118 incisioni . . . . . 6 —

Denti — *vedi* Igiene della bocca.

Destrina — *vedi* Fecola.

Determinanti e applicazioni, di E. PASCAL, pag. VII-330 . 3

Diagnostica — *vedi* Semeiotica

Dialetti italici. Grammatica, iscrizione, versione e lessico, di O. NAZARI, pagine XVI-364 . . . . 3 —

Dialetti letterari greci (epico, neo-ionico, dorico, eolico), del Pof. G. BONINO, pag. XXXII-214 . . . . 1 50

Didattica per gli alunni delle Scuole normali e pei maestri elementari, del Pof. G. SOLI, pag. VIII-314 . . . . 1 50

Digesto (Il), del Prof. G. FERRINI, pag. IV-134 . . . . . 1 50

Dilettanti di pittura — *vedi* Pittura ad olio.

Dinamica elementare, di G. CATTANEO, p. VIII-146, 25 fig. 1 50

Dinamite — *vedi* Esplodenti.

Diritti e doveri dei cittadini, secondo le Istituzioni dello Stato, per uso delle pubbliche Scuole, del Prof. D. MAFFIOLI, 10ª edizione, (dal 26 al 30° migliaio) con una appendice sul Codice penale, pag. XVI-229 . . . . 1 50

Diritti d'Autore — *vedi* Leggi sui.

Diritto amministrativo, giusta i programmi governativi ad uso d. Istituti tecnici, di G. LORIS, 5ª ed. pag. XX-474 3 —

Diritto civile (Compendio di), del Prof. G. LORIS, giusta i programmi governativi ad uso degli Istituti tecnici, 2ª ediz. riveduta, corretta ed ampliata, pag. XVI-385. . . . . . . 3 —

L. c.

Diritto civile italiano, di C. ALBICINI, p. VIII-128 . . . 1 50

Diritto commerciale italiano, del Prof. E. VIDARI, 3ª edizione diligentemente riveduta, pag. X-448 . . . . 3 —

Diritto comunale e provinciale — *vedi* Contabilit comunale — Diritto amministrativo — Legge comunale.

Diritto costituzionale, di F. P. CONTUZZI, 3ª ed. (in lavoro).

Diritto ecclesiastico, vigente in Italia. 2ª ediz. riveduta ed ampliata di G. OLMO, pag. XVI-483 . . . . . . 3 —

Diritto internazionale privato, dell'Avv. Prof. F. P. CONTUZZI, pagine XVI-322 . . . . 3 —

Diritto internazionale pubblico, dell'Avv. Prof. F. P. CONTUZZI, pagine XII-320 . . . . 3 —

Diritto penale romano, di C. FERRINI, pag. VIII-360. . . 3 —

Diritto romano, di C. FERRINI, 2ª ediz. rif., pag. XVI-178 . 1 50

Disegnatore meccanico e nozioni tecniche generali di Aritmetica, Geometria, Algebra, Prospettiva, Resistenza dei materiali, Apparecchi idraulici, Macchine semplici ed a vapore, Propulsori, ecc. per V. GOFFI, 3ª ed. riv., corretta e grandemente ampliata, pag. XIV-552, con 477 figure. . . 6 50

Disegno. I principii del Disegno, del Prof. C. BOITO, 4ª edizione, pag. IV-206, con 61 silografie. . . . . 2 —

Disegno (Grammatica del). Metodo pratico per imparare il disegno, di E. RONCHETTI, di pag. VI-190, con 34 figure, 62 schizzi intercalati nel testo e un atlante a parte con 45 lavagnette, 27 foglietti e 34 tavole. (Indivisibili) . . 7 50

Disegno assonometrico, del Prof. P. PAOLONI, pag. IV-122, con 21 tavole e 23 figure nel testo . . . . 2 —

Disegno geometrico, del Prof. A. ANTILLI, 2ª ed., pag. VIII-88, con 6 figure nel testo e 27 tavole litografiche . . . . 2 —

Disegno, teoria e costruzione delle navi, ad uso dei Progettisti e Costruttori di Navi - Capi tecnici, Assistenti e Disegnatori navali - Capi operai carpentieri - Alunni d'Istituti Nautici, di E. GIORLI, pag. VIII-238, con 310 incisioni . . 2 50

Disegno industriale, di E. GIORLI. Corso regolare di disegno geometrico e delle proiezioni. Degli sviluppi delle superfici dei solidi. Della costruzione dei principali organi delle macchine. Macchine utensili. 3ª ediz., pag. VIII-192, con 300 problemi risolti e 348 figure 2 50

Disegno di proiezioni ortogonali, del Prof. D. LANDI, di pagine VIII-152, con 192 incisioni . . . . 2 —

Disegno topografico, del Capitano G. BERTELLI, 2ª ediz., pagine. VI-156, con 12 tavole e 10 incisioni . . . . . . 2 —

Disinfezione (La pratica della) pubblica e privata per i Dottori P. E. ALESSANDRI e L. PIZZINI, 2ª edizione, pag. VIII-258, con 29 incisioni 2 50

L. c.

Distillazione del legno (Lavorazione dei prodotti della). Acetone, Alcool metilico, Aldeide formica, Cloroformio, Acido acetico, Acetato di piombo, Acetato di sodio. *Industrie elettrochimiche.* Ossidi di piombo, Minio, Biacca, Soda caustica, Clorati, Cromati, dell' Ing. F. VILLANI, di pagine XIV-312 . . . . 3 50

Distillazione delle Vinacce, e delle frutta fermentate. Fabbricazione razionale del Cognac. Estrazione del Cremore di Tartaro ed utilizzazione di tutti i residui della distillazione, di M. DA PONTE, 2ª edizione rifatta, contenenti le leggi italiane sugli spiriti e la legge Austro-Ungarica, pag. XII-375, con 68 incisioni 3 50

Ditteri Italiani, di PAOLO LIOY (*Entomologia III*), pag. VII-356, con 227 incisioni . . . . 3 —

Dizionario alpino italiano. Parte 1ª: *Vette e valichi italiani*, dell'Ing. E. BIGNAMI-SORMANI. — Parte 2ª: *Valli lombarde e limitrofe alla Lombardia*, dell'Ing. C. SCOLARI, pag. XXII-310. . . . . 3 50

Dizionario di abbreviature latine ed italiane usate nelle carte e codici specialmente del Medio Evo, riprodotte con oltre 13000 segni incisi, aggiuntovi un prontuario di *Sigle Epigrafiche.* I monogrammi, la numerizzazione romana ed arabica e i segni indicanti monete, pesi, misure, ecc., per cura di ADRIANO CAPPELLI, Archivista-Paleografo presso il R. Archivio di Stato in Milano, pagine LXII-433, con elegante legatura in cromo 7 50

Dizionario bibliografico, di C. ARLIA, pag. 100 . . . . 1 50

Dizionario biografico Universale, del Professor Dottor G. GAROLLO. (In lavoro).

Dizionario dei comuni del Regno d'Italia, secondo il Censimento del 10 febbraio 1901, compilato da B. SANTI, 2ª ediz. (in lavoro).

Dizionario Eritreo (Piccolo) **Italiano-Arabo-Amarico,** raccolta dei vocaboli più usuali nelle principali lingue parlate nella Colonia Eritrea, di A. ALLORI, pag. XXXIII-203 . . 2 50

Dizionario filatelico, per il raccoglitore di francobolli con introduzione storica e bibliografica, di J. GELLI, 2ª ediz., con Appendice 1898-99, pag. LXIII-464 . . . . 4 50

Dizionario fotografico pei dilettanti e professionisti, con oltre 1500 voci in 4 lingue, 500 sinonimi e 600 formule di L. GIOPPI, pag. VIII-600, 95 incisioni e 10 tavole 7 50

Dizionario geografico universale, del Prof. Dott. G. GAROLLO, 4ª edizione del tutto rifatta e molto ampliata, di pagine XII-1451 a due colonne . . . . .10 —

Dizionario gotico — *vedi* Lingua gotica.

Dizionario italiano-olandese e olandese-italiano, di A. NUYENS, in-16, di pag. XI-948 . . . . 8 —

L. c.

Dizionario milanese-italiano e repertorio italiano-milanese, di CLETTO ARRIGHI, pag. 912, a 2 colonne, 2ª ediz. 8 50

Dizionario numismatico — *vedi* Vocabolarietto numismatico.

Dizionario rumeno — *vedi* Grammatica rumena.

Dizionario di scienze filosofiche. Termini di Filosofia generale, Logica, Psicologia, Pedagogia, Etica, ecc., di C. RANZOLI, di pagine VIII-683 . . . . 6 50

Dizionario stenografico. Sigle e abbreviature del sistema Gabelsberger-Noe, di A. SCHIAVENATO, pag. XVI-156 . . 1 50

Dizionario tascabile (Nuovo) **italiano-tedesco e tedesco-italiano**, compilato sui migliori vocabolari moderni, coll'accentuazione per la pronuncia dell'italiano, di A. FIORI, 3ª edizione, pag. 798, rifatta dal Prof. G. CATTANEO , 3 50

Dizionario tecnico in quattro lingue dell'Ing. E. WEBBER, 4 volumi:

I. Italiano-Tedesco-Francese-Inglese, 2ª ediz. riveduta e aumentata di circa 2000 termini tecnici, pag. XII-553 . . . 6 —

II. Deutsch - Italienisch - Französisch - Englisch, 2ª ediz. riveduta ed aum. di circa 2000 termini tecnici, di p. VIII-611 6 —

III. Français-Italien-Allemand-Anglais, pag. 509 . . . . . 4 —

IV. Englisch-Italian-German-French, pag. 659. . . . . . . 6 —

Dizionario tecnico-navale e commerciale marittimo inglese-italiano. — *Vedi* Avarie e sinistri marittimi.

Dizionario turco — *vedi* Grammatica turca.

Dizionario universale delle lingue italiana, tedesca inglese e francese, disposte in unico alfabeto, 1 volume di pag. 1200 a 2 colonne . . . . 8 —

Dogana — *vedi* Codice doganale — Trasporti e tariffe.

Dorature — *vedi* Galvanizzaz. — Galvanostegia — Metallocromia.

Dottrina popolare, in 4 lingue, (Italiana, Francese, Inglese e Tedesca). Motti popolari, frasi commerciali e proverbi, raccolti da G. SESSA, 2ª edizione, pag. IV-112 . . . . . 2 —

Doveri del macchinista navale, e condotta della macchina a vapore marina ad uso dei macchinista navali e degli Istituti nautici, di M. LIGNAROLO, pag. XVI-303 . . . . . 2 50

Drammi — *vedi* Letteratura drammatica.

Duellante (Manuale del) in appendice al *Codice cavalleresco*, di J. GELLI, 2ª edizione, pag. VIII-256, con 26 tavole. . . 2 50

Ebanista — *vedi* Falegname — Modellatore mecc. — Operaio.

Educazione dei bambini — *vedi* Ortofrenia — Sordomuti.

Economia matematica (Introduzione alla), dei Prof. F. VIRGILII e C. GARIBALDI, pag. XII-210, con 19 incisioni . . 1 50

Economia politica, del Prof. W. S. JEVONS, traduzione del Prof. L. COSSA, 5ª ediz. riveduta, pag. XV-180 . . . . . 1 50

Edilizia — *vedi* Fabbric. civili — Ingegneria civ. — Ingegn. leg.

Elasticità dei corpi — *vedi* Equilibrio.

Elettricista. — *vedi* Operaio elettricista.

Elettricità, del Prof. FLEEMING JENKIN, tradaz. del Prof. R. FERRINI, 3ª ediz. rived., pag. XII-237, con 40 incisioni . 1 50

L. c.

Elettricità medica, Elettroterapia, Raggi Röntgen, Radioterapia, Fototerapia, Ozono, Elettrodiagnostica di A. D. BOCCIARDO, di pag. x-201, con 54 incisioni e 9 tavole . . 2 50
— *vedi* Luce e salute — Röntgen (Raggi).
Elettrochimica (Prime nozioni elementari di), del Professor A. COSSA pagine VIII-104, con 10 incisioni 1 50
— *vedi* Distillazione del legno.
Elettrotecnica (Manuale di), di GRAWINKEL-STRECKER, traduzione italiana dell'Ing. F. DESSY, nuova ediz. in lavoro.
— *vedi* Operaio elettrotecnico.
Elezioni politiche — *vedi* Legge elettorale politica.
Ematologia — *vedi* Malattie del sangue.
Embriologia e morfologia generale, del Prof. G. CATTANEO, pag. x-242, con 71 incisioni 1 50
Enciclopedia del giurista — *vedi* Codici e leggi usuali d'Italia.
Enciclopedia (Piccola) amministrativa. Manuale teorico-pratico per le amministrazioni comunali, provinciali e delle opere pie, del Dott. E. MARIANI. Di pag. xv-1337. legato in tutta pelle 12 50
Enciclopedia Hoepli (Piccola), in 2 grossi vol. di 3375 pag. di 2 colonne per ogni pag., con Appendice (146740 voci) . . 20 –
Energia fisica, del Prof. R. FERRINI, pag. VIII-187, con 47 incisioni. 2ª edizione interamente rifatta 1 50
Enimmistica. Guida per comporre e per spiegare Enimmi, Sciarade, Anagrammi, Logogrifi, Rebus, ecc., di D. TOLOSANI (Bajardo), pag. XII-516, con 29 illustr. e molti esempi 6 50
Enologia, precetti ad uso degli enologi italiani, del Professor O. OTTAVI, 5ª edizione interamente rifatta da A. STRUCCHI, con una Appendice sul metodo della Botte unitaria pei calcoli relativi alle botti circolari, dell'Ing. agr. R. BASSI, pag. XVI-289, con 42 incisioni 2 10
Enologia domestica, di R. SERNAGIOTTO, pag. VIII-233 . 2 —
Entomologia di A. GRIFFINI E P. LIOY, 4 volumi (*vedi* Coleottori — Ditteri — Lepidotteri — Imenotteri).
Epigrafia latina. Trattato elementare con esercizi pratici e facsimili, con 65 tav. del Prof. S. RICCI, pag. XXXII-448 . 6 50
— *vedi* Dizionario di abbreviature latine.
Epilessia, Eziologia, Patogenesi, Cura, Dr. P. PINI, p. x-277 2 50
Equilibrio dei corpi elastici (Teoria matematica dello), di R. MARCOLONGO, di pag. XIV-366 . . . . 3 —
Eritrea (L') dalle sue origini a tutto l'anno 1901. Appunti cronistorici con annessi 1 carta ed 1 schizzo, un' appendice di note geografiche e statistiche e di cenni sul Benadir e sui viaggi d'esploraz. di B. MELLI, di pag. XII-164 2 —
Eritrea — *vedi* Arabo parlato — Dizionario eritreo, — Grammatica galla — Lingue d'Africa — Prodotti del Tropico — Tigrè.
Errori e pregiudizi volgari, confutati colla scorta della scienza e del raziocinio da G. STRAFFORELLO, 2ª edizione accresciuta, pag. XII-196 . . . . 1 50
Esame degli infermi — *vedi* Semeiotica.

L. c.

Esattore comunale (Manuale dell'), ad uso anche dei Ricevitori provinciali, Messi esattoriali, Agenti imposte, ecc., dei Rag. R. MAINARDI, 2ª ediz. rived. e ampl., pag. XVI-480 5 50
Esercizi geografici e quesiti, sull'Atlante geografico universale di R. Kiepert, di L. HUGUES, 3ª ediz. rifatta di pagine VIII-208 . . . . 1 50
Esercizi sulla geometria elementare, del Prof. S. PINCHERLE, pag. VIII-130, con 50 incisioni 1 50
Esercizi sintattici francesi, con oltre cento tracce di componimento, numerosi temi di ricapitolazione e un indice alfabetico delle parole e delle regole, di D. RODARI, di pag. XII-403 . . . . 3 —
Esercizi greci, per la 4ª classe ginnasiale in correlazione alle *Nozioni elemen. di lingua greca*, del Prof. V. INAMA: dei Prof. A. V. BISCONTI, 2ª ediz. rifatta, di p. XXVI-234 . 3 —
Esercizi latini con regole (Morfologia generale), del Prof. P. E. CERETI, pag. XII-332. . . . . 1 50
Esercizi di stenografia — *vedi* Stenografia.
Esercizi di traduzione a complemento della grammatica francese, del Prof. G. PRAT, 2ª edizione, pag. VI-183 . . 1 50
Esercizi di traduzione con vocabolario a complemento della Grammatica di G. ADLER, 3ª ed., p. VIII-244 . . . . 1 50
Esercizi ed applicazione di trigonometria piana, con 400 esercizi e problemi proposti dal Prof. C. ALASIA, pag. XVI-292, con 30 incisioni 1 50
Esplodenti e modo di fabbricarli, di R. MOLINA, p. XX-300 2 50
Espropriazione — *vedi* Ingegneria legale.
Espropriazioni per causa di pubblica utilità, di ERNESTO SARDI, di pag. VII-212-83 con 5 incis. e 2 tavole col. 3 —
Essenze — *vedi* Profumiere — Liquorista — Ricettario ind.
Estetica. Lezioni sul bello, del prof. M. PILO, di pagine XXIII-257 . . . . 2 50
Estimo dei terreni. Garanzia dei prestiti ipotecari e della equa ripartizione dei terreni, dell'Ing. P. FILIPPINI, pag. XVI-328, con 3 incisioni. . . . . 3 —
Estimo rurale, del Prof. CAREGA DI MURICCE, pag. VI-164. 2 —
Etica, (Elementi di) del Prof. G. VIDARI, di pag. XVI-334 . 3 —
Etnografia, di B. MALFATTI, 2ª ediz. inter. rifusa, p. VI-200. 1 50
Euclide (L') emendato del P. G. SACCHERI, traduzione e note di G. BOCCARDINI di pag. XXIV-126 con 55 inc. . 1 50
Europa — *vedi* Storia d'.
Evoluzione (Storia dell'), del Prof. CARLO FENIZIA, con breve saggio di Bibliografia evoluzionistica, pag. XIV-389 . . 3 —
Fabbricati civili di abitazione, dell'Ing. C. LEVI, 2ª ediz. rifatta, con 207 incis., e i Capitolati d'oneri approvati dalle principali città d'Italia, pag. XVI-412 . . . . 4 50

L. c.

Fabbricati rurali (Costruzione ed economia dei), di V. NICCOLI, di pag. XVI-335, con 125 figure 3 50

Fabbro — *v.* Aritmetica dell'operaio — Fonditore — Meccanico — Operaio — Tornitore.

Fabbro-ferraio (Manuale pratico del), di G. BELLUOMINI, opera necessaria ed indispensabile ai fabbri fucinatori, agli aggiustatori meccanici, armajuoli, carrozzieri, carradori, calderai, ed a tutti quelli che si occupano di lavori in ferro ed in acciaio, di pag. VIII-242, con 224 incisioni . 2 50

Falegname ed ebanista. Natura dei legnami, maniera di conservarli, prepararli, colorirli e verniciarli, loro cubatura, di G. BELLUOMINI. 3ª ed. di pag. X-223. con 104 incisioni . 2 —

Fallimenti (*Vedi* Curatore di).

Fanciulli — (idioti, imbecilli, tardivi, ecc.) *v.* Ortofremia.

Farfalle — *vedi* Lepidotteri.

Farmacista (Manuale del), del Prof. P. E. ALESSANDRI, 3ª edizione interamente rifatta notevolmente aumentata e corredata di tutti i nuovi medicamenti in uso nella terapeutica, loro proprietà, caratteri, alterazioni, falsificazioni, usi, dosi, ecc., di pag. XX-784 con 154 tavole e 85 incis. 6 50

Farmacoterapia e formulario, del Dott. P. PICCININI, di pag. VIII-382 . . , ... 3 50

Fecola (La), sua fabbricazione e sua trasformazione in Destrina, Glucosio, Sagou, e Tapioca artificiali. Amido di Maïs, di Riso e di Grano. Nozioni generali sulla sua fabbricazione. Appendice: Sulla coltura del Lupino, di N. ADUCCI, di pag. XVI-285, con 41 inc. intercalate nel testo 3 50

Ferrovie — *vedi* Macchin. e Fuochista. — Trasporti e tariffe.

Filatelia — *vedi* Dizionario filatelico.

Filatura (La) del cotone. Manuale teorico-pratico di G. BELTRAMI, di pag. XV-558, con 196 inc. e 24 tabelle . 6 50

Filatura e torcitura della seta, di A. PROVASI, di pagine VIII-281, con 75 incisioni 3 50

Filologia classica, greca e latina, del Prof. V. INAMA, di pag. XII-195 . . . . 1 50

Filonauta. Quadro generale di navigazione da diporto e consigli ai principianti, con un Vocabolorio tecnico più in uso nel panfiliamento, del Cap. G. OLIVARI, pag. XVI-286 . . 2 50

Filosofia — *vedi* Dizionario di scienze filosofiche.

Filosofia morale, del Prof. L. FRISO, 2ª edizione riveduta ed aumentata, di pag. XVI-350 . . . . 3 —

Fillossera e le principali malattie crittogamiche della vite con speciale riguardo ai mezzi di difesa, del Dott. V. PEGLION, pag. VIII-302, con 39 incisioni . . . . 3 —

Fiori — *vedi* Floricoltura Garofano. Orticoltura, Piante e fiori. Rose.

Fiori artificiali, Manuale del fiorista, di O. BALLERINI, pag. XVI-278, con 144 incisioni, e 1 tav. a 36 colori . . . 3 50

— *vedi anche* Pomologia artificiale.

L. c.

Fisica, del Prof. O. MURANI, 7ª edizione, accresciuta e riveduta dall'autore di pag. XVI-584 con 340 incisioni . . . 3 —

Fisica cristallografica. Le proprietà fisiche fondamentali dei cristalli, di W. VOIGT, trad. A. SELLA. di p. VIII-392, con 52 incisioni . . . . 3 —

Fisiologia, di FOSTER, traduzione del Prof. G. ALBINI, 4ª edizione, pag. VII-223, con 35 incisioni e 2 tavole . . . 1 50

Fisiologia comparata — *vedi* Anatomia.

Fisiologia vegetale, del Dott. LUIGI MONTEMARTINI, pag. XVI-230, con 68 incisioni 1 50

Floricoltura (Manuale di), di C. M. Fratelli RODA, 3ª ed. riveduta ed ampliata da G. RODA, pag. VIII-262, con 98 inc. 2 50

Flotte moderne (Le) 1896-1900, di E. BUCCI DI SANTAFIORA. Complem. del Man. del Marino, di C. DE AMEZAGA, p. IV-204 5 —

Fognatura cittadina, dell'Ing. D. SPATARO, pag. X-684, con 220 figure e 1 tavola in litografia . . . . 7 —

Fognatura domestica, dell'Ing. A. CERUTTI, pag. VIII-421, con 200 incisioni . . . . 4 —

Fonditore in tutti i metalli (Manuale del), di G. BELLUOMINI, 2ª edizione, pag. VIII-150, con 41 incisioni . . . . 2 —

Fonologia italiana, di L. STOPPATO, pag. VIII-102. . . . 1 50

Fonologia latina, del Prof. S. CONSOLI, pag. 208 . . . . 1 50

Foreste — *vedi* Ingegneria legale — Selvicoltura.

Formaggio — *vedi* Caseificio — Latte, burro e cacio.

Formole e tavole per il calcolo delle risvolte ad arco circolare, adattate alla divisione centesimale ad uso degli ingegneri, di F. BORLETTI, di p. XII-69, legato. . . 2 50

Formulario scolastico di matematica elementare (aritmetica, algebra, geometria, trigonometria), di M. A. ROSSOTTI, di pag. XVI-192 . . . . 1 50

Fosfati, perfosfati e concimi fosfatici. Fabbricazione ed analisi del Prof. A. MINOZZI, di pag. XII-301 con 48 inc. 3 50

Fotocalchi — *vedi* Arti grafiche — Chimica fotografica — Fotografia industriale — Processi fotomeccanici.

Fotocollografia — *vedi* Processi fotomeccanici.

Fotocromatografia (La), del Dott. L. SASSI, pag. XXI-138, con 19 incisioni . . . . 2 —

Fotografia industriale (La), fotocalchi economici per la riproduzione di disegni, piani, carte, musica, negative fotografiche, ecc., del Dott. LUIGI GIOPPI, pag. VIII-208, con 12 incisioni e 5 tavole fuori testo. 2 50

Fotografia ortocromatica, del Dott. C. BONACINI, pagine XVI-277, con incisioni e 5 tavole 3 50

Fotografia pei dilettanti. (Come dipinge il sole), di G. MUFFONE, 6ª edizione rifatta ed ampliata, in lavoro.

L. c.

Fotografia senza obiettivo, di L. SASSI, di pag. XVI-135, con 127 inc., 12 tavole fuori testo e ritratto dell'autore. 2 50

Fotogrammetria, Fototopografia praticata in Italia e applizione della fotogrammetria all'idrografia, dell'Ing. P. PAGANINI. pag. XVI-288, con 56 figure e 4 tavole. . . . 3 50

Fotolitografia — *vedi* Arti grafiche — Processi fotomecc.

Fotosmaltografia (La), applicata alla decorazione industriale delle ceramiche e dei vetri, di A. MONTAGNA, pag. VIII-200, con 16 incisioni nel testo . . . . 2 —

Fototerapia e radioterapia — *vedi* Luce e salute.

Fototipografia — *vedi* Arti grafiche — Processi fotomecc.

Fragole *vedi* Frutta minori.

Francia — *vedi* Storia della Francia.

Francobolli — *vedi* Dizionario filatelico.

Fraseologia francese-italiana, di E. BAROSCHI SORESINI, pag. VIII-262 . . . . 2 50

Fraseologia italiana-tedesca — *vedi* Conversazione — Dottrina popolare.

Frenastenia — *vedi* Ortofrenia.

Frumento (Il), (come si coltiva o si dovrebbe coltivare in Italia) di E. AZIMONTI, 2ª edizione di pagine XVI-276 . 2 50

Frutta minori. Fragole, poponi, ribes, uva spina e lamponi, del Prof. A. PUCCI, pag. VIII-193, con 96 incisioni . . . 2 50

Frutta fermentate — *vedi* Distillazione

Frutticoltura, del Prof. Dott. D. TAMARO, 4ª edizione, riveduta ed ampliata di pag. XVIII-233, con 113 incisioni intercalate nel testo e 7 tavole sinottiche 2 50

Frutti artificiali — *vedi* Pomologia artificiale.

Fulmini e parafulmini, del Dott. Prof. CANESTRINI, pag. VIII-166, con 6 incisioni . . . . 2 —

Funghi mangerecci e funghi velenosi, del Dott. F. CAVARA. di pag. XVI-192, con 43 tavole e 11 incisioni . . 4 50

Funzioni analitiche (Teoria delle), di G. VIVANTI, pagine VIII-432 (volume doppio) . . . . 3 —

Funzioni ellittiche, del Prof. E. PASCAL, pag. 240 . 1 50

Fuochista — *vedi* Macchinista e fuochista.

Fuochi artificiali — *vedi* — Esplodenti — Pirotecnia.

Furetto (Il). Allevamento razionale, Ammaestramento, Utilizzazione per la caccia, Malattie, di G. LICCIARDELLI, di pag. XII-172, con 39 incisioni . . . . 2 —

Gallinacei — *vedi* Animali da cortile — Colombi — Pollicoltura.

Galvanizzazione, pulitura e verniciatura dei metalli e galvanoplastica in generale. Manuale pratico per l'industriale e l'operaio riguardante la nichelatura, ramatura, doratura, argentatura, stagnatura, acciaiatura, galvanoplastica in rame, argento, oro, ecc., in tutte le varie applicaz. pratiche, di F. WERTH, di p. XVI-324, con 153 inc. 3 50

Galvanoplastica ed altre applicazione dell'elettrolisi. Galvanostegia, Elettrometallurgia, Affinatura dei metalli, Preparazione dell'alluminio, Sbianchimento della carta e delle

L. c.

stoffe, Risanamento delle acque, Concia elettrica delle pelli, ecc., del Prof. R. FERRINI, 3ª edizione, completamente rifatta, pag. XII-417, con 45 incisioni . . . . . 4 —

Galvanostegia, dell'Ing. I. GHERSI. Nichelatura, argentatura, doratura, ramatura, metallizzazione, ecc. pag. XII-324, con 4 incisioni 3 50

Garofano (Il), (Dianthus) nelle sue varietà, coltura e propagazione di G. GIRARDI, con appendice di A. NORIM, di pagine VI-179, con 98 inc. e 2 tavole colorate . . . 2 50

Gastronomo (Il) moderno, di E. BORGARELLO. Vademecum ad uso degli albergatori, cuochi, segretari e personale d'albergo corredato da 250 Menus originali e moderni e da un dizionario di cucina contenente oltre 4000 termini fra i più in uso nel gergo di cucina francese, di pag. VI-411. . . 3 50

Gaz illuminante (Industria del), di V. CALZAVARA, pag. XXXII-672, con 375 incisioni e 216 tabelle 7 50

— *vedi* Incandescenza a gaz.

Gelsicoltura, del Prof. D. TAMARO, pag. XVI-175 e 22 inc. 2 —

Geografia, di G. GROVE, traduzione del Prof. G. GALLETTI, 2ª edizione riveduta, pag. XII-160, con 26 incisioni . . 1 50

Geografia classica, di H. F. TOZER, traduzione e note del Prof. I. GENTILE, 5ª edizione, pag. IV-168 . . . . . 1 50

Geografia commerciale economica. *Europa*, *Asia*, *Oceania*, *Africa*, *América*, di P. LANZONI, 2ª edizione, di pag. VII-370 . . . . 3 —

Geografia fisica, di A. GEIKIE, traduzione di A. STOPPANI, 3ª edizione, pag. IV-132, con 20 incisioni 1 50

Geologia, di A. GEIKIE, traduzione di A. STOPPANI, quarta edizione, riveduta sull'ultima edizione inglese da G. MERCALLI, pag. XII-176, con 47 incisioni 1 50

Geologo (Il) in campagna e nel laboratorio, di L. SEGUENZA, di pag. XV-305, con 23 incisioni . . . . . . 3 —

Geometria analitica dello spazio, del Prof. F. ASCHIERI, pag. VI-196, con 11 incisioni. 1 50

Geometria analitica del piano, del Prof. F. ASCHIERI, di pag. VI-194, con 12 incisioni 1 50

Geometria descrittiva, del Prof. ASCHIERI, pag. VI-222, con 103 incisioni, 2ª edizione rifatta. 1 50

Geometria elementare, (Complementi di) del Prof. A. ALASIA, di pag. XV-244 con 117 figure 1 50

Geometria e trigonometria della sfera, del Prof. C. ALASIA, pag. VIII-208, con 34 incisioni 1 50

Geometria metrica e trigonometria, del Prof. S. PINCHERLE, 6ª edizione, pag. IV-158, con 47 incisioni. . . 1 50

— *vedi anche* Esercizi di Trigonometria.

Geometria pratica, dell'Ing. Prof. G. EREDE, 3ª edizione riveduta ed aumentata, pag. XII-258, con 134 incis. . . 2 —

Geometria projettiva del piano e della stella, del Prof. F. ASCHIERI, 2ª edizione, pag. VI-228, con 86 incisioni. . 1 50

L. c.

Geometria projettiva dello spazio, del Prof. F. ASCHIERI, 2ª edizione rifatta, pag. VI-264, con 16 incisioni . . . 1 50

Geometria pura elementare, del Prof. S. PINCHERLE, 6ª edizione, con l'aggiunta delle figure sferiche, pag. VIII-176, con 121 incisioni 1 50

— *vedi* Esercizi di Geometria — Problemi di Geometria

Ghiaccio — *vedi* Industria frigorifera.

Giardino (Il) infantile, di P. CONTI, pag. IV-213, 27 tav. 3 —

Ginnastica (Storia della), di F. VALLETTI, pag. VIII-181 . 1 50

Ginnastica femminile, di F. VALLETTI, pag. VI-112, 67 ill. 2 —

Ginnastica maschile (Manuale di), per cura di J. GELLI, pag. VIII-108, con 216 incisioni . . . . 2 —

— *vedi anche* Giuochi ginnastici.

Gioielleria, oreficeria, oro, argento e platino, di E. BOSELLI, pag. 336, con 125 incisioni. (Esaurito, è in preparazione la 2ª ediz.).

— *vedi anche* Metallurgia dell'oro — Metalli preziosi — Pietre preziose

Giuochi ginnastici per la gioventù delle Scuole e del popolo, di F. GABRIELLI, pag. XX-218, con 24 tavole . . 2 50

Giuoco (Il) del pallone e gli altri affini. Giuoco del calcio (Foot-Ball), della palla a corda (Lawn-Tennis), della palla al muro (Pelota), della palla a maglio e dello sfratto, di G. FRANCESCHI, di pag. VIII-214, con 34 incisioni . . 2 50

Giurato, (Manuale per il) del D.r A. SETTI. 2ª edizione rifatta, di pag. XIV-246 . . . . 2 50

Giustizia amministrativa. Principî fondamentali, Competenze dei Tribunali ordinari, Competenza della IV Sezione del Consiglio di Stato e delle Giunte provinciali amministrative e relativa procedura, di C. VITTA, p. XII-427 . 4 —

Glottologia, del Prof. G. DE GREGORIO, pag. XXXII-318 . 3 —

Glucosio — *vedi* Fecola - Zucchero.

Gnomonica ossia **l'arte di costruire orologi solari**, lezioni popolari di B. M. LA LETA, pag. VIII-160, con 19 figure. 2 —

Gomma elastica — *vedi* Imitazioni.

Grafologia, di C. LOMBROSO, pag. V-245 e 470 fac-simili. 3 50

Grammatica albanese con le poesie rare di Variboba, del Prof. V. LIBRANDI, pag. XVI-200 . . . . 3 —

Grammatica araba — *vedi* Arabo parlato.

Grammatica araldica - *vedi* Araldica — Vocabolario araldico.

Grammatica ed esercizi pratici della lingua danese-norvegiana con un supplemento contenente le principali espressioni tecnico-nautiche ad uso degli ufficiali di marina di G. FRISONI, pag. XX-488 . . . . 4 50

Grammatica ed esercizi pratici della lingua ebraica, del Prof. I. LEVI fu ISACCO, pag. 192 . . . . 1 50

Grammatica francese, del Prof. G. PRAT, seconda edizione riveduta, pag. XII-299 . . . . 1 50

L. c.

Humus (L'), **la fertilità e l'igiene dei terreni culturali,** del Prof. A. CASALI, pag. XVI-210 . . . . 2 —
Idraulica, T. PERDONI (E' in preparazione la 2ª edizione).
Idrografia — *vedi* Fotogrammetria
Idroterapia, di G. GIBELLI, pag. IV-238, con 30 incis. . . 2 —
— *vedi anche* Acque minerali e termali del Regno d'Italia.
Igiene dell'alimentazione — *vedi* Bromatologia.
Igiene della Bocca e dei Denti, nozioni elementari di Odontologia, di L. COULLIAUX, di pag. XVI-330, e 23 inc. 2 50
Igiene del lavoro, di TRAMBUSTI A. e SANARELLI, pagine VIII-262, con 70 incisioni 2 50
Igiene della pelle, di A. BELLINI, pag. XVI-240, 7 incis. . 2 —
Igiene privata e medicina popolare ad uso delle famiglie, di C. BOCK, 2ª edizione italiana curata dal Dott. GIOV. GALLI, pag. XVI-272 . . . . 2 50
Igiene rurale, di A. CARRAROLI, pagine X-470 . . . . 3 —
Igiene scolastica, di A. REPOSSI 2ª ediz., pag. IV-246. . 2 —
Igiene veterinaria, del Dott. U. BARPI, pag. VIII-228 . . 2 —
Igiene della vista sotto il rispetto scolastico, del Dott. A. LOMONACO pag. XII-272 . . . . 2 50
Igiene della vita pubblica e privata, G. FARALLI, p. XII-250 2 50
Igroscopi, igrometri, umidità atmosferica, del Prof. P. CANTONI, pag. XII-142, con 24 incisioni e 7 tabelle . . 1 50
Illuminazione — *vedi* Acetilene — Gaz. illum. — Incandescenza.
Illuminazione elettrica (Impianti di), Manuale pratico dell'Ing. E. PIAZZOLI, 5ª ediz. interamente rifatta, (9-11 migliaio) seguita da un'appendice contenente la legislazione Italiana relativa agli impianti elettrici, di pag. 606, con 264 incisioni, 90 tabelle e 2 tavole 6 50
Imbalsamatore — *vedi* Naturalisia preparatore — Naturalista viaggiatore — Zoologia.
Imbianchimento — *vedi* Industria tintoria.
Imenotteri, Neurotteri, Pseudoneurotteri, Ortotteri e Rincoti italiani, del Dott. E. GRIFFINI (Entomologia IV), pag. XVI-687, con 243 incisioni 4 50
Imitazione di Cristo (Della), Libri quattro di GIO. GERSENIO, volgarizzamento di CESARE GUASTI, con proemio e note di G. M. ZAMPINI, pag. LVI-396 . . . . 3 50
Imitazioni e succedanei nei grandi e piccoli prodotti industriali. Pietre e materiali da costruzione, Materiali refrattarii, Carborundum, Amianto, Pietre e metalli preziosi, Galvanoplastica. Cuoio, Linoleum, Seta e fibre tessili diverse, Paste da carta, Materie plastiche, Colle e gomme, Gomma elastica e Guttaperca, Avorio, Corno. Ambra, Madreperla, Celluloide, Viscoso, Cere e grassi, Materie concianti, Legno, Agglomerati di carbone, di segatura, di sughero, Polvere pirica, Caffè, Profumi, Vetrerie, ecc., dell'Ing. I. GHERSI, di pag. XVI-591, con 90 incisioni . 6 50

L. c.

Immunità e resistenza alle malattie, di A. GALLI VALERIO, pag. VIII-218. . . . . 1 50

Impalcature — *vedi* Costruzioni.

Impiego ipodermico e la dosatura dei rimedi, Manuale di terapeutica del Dott. G. MALACRIDA, pag. 305 . . . 3 —

Imposte dirette (Riscoss. delle), E. BRUNI, pag. VIII-158. 1 50

Incandescenza a gaz, (Fabbricazione delle reticelle) di L. CASTELLANI, pag. X-140, con 33 incisioni. . . . . . . 2 —

Inchiostri — *vedi* Ricettario industriale — Vernici ecc.

Incisioni — *vedi* Amatore d'oggetti d'arte - Raccogl. ogg. minuti.

Indovinelli — *vedi* Enimmistica.

Industria (L') frigorifera di P. ULIVI. Nozion fondamentali, macchine frigorifere, raffreddamento dell'aria, ghiaccio artificiale e naturale, dati e calcoli numerici, nozioni di fisica e cenni sulla liquefazione dell'aria e dei gaz, di pagine XII-168, con 36 figure e 16 tabelle . . . . . . 2 —

Industria tintoria, di M. PRATO. I. — Imbianchimento e Tintura della Paglia; II. - Sgrassatura e imbianchimento della Lana; III. — Tintura e stampa del Cotone in Indaco; IV. - Tintura e Stampa del Cotone in colori azoici. 1904, di pag. XXI-292, con 7 incisioni . . . . 3 —

Industrie elettrochimiche — *vedi* Distillazione del legno.

Industrie (Piccole). Scuole e musei industriali - Industrie agricole e rurali - Industrie manifatturiere ed artistiche, di I. GHERSI, di pag. XII-372 . . . . 3 50

Infanzia — *vedi* Terapia delle malattie dell' — Giardino infantile — Nutrizione — Ortofrenia — Sordomuto.

Infezione — *vedi* Disinfezione — Medicatura antisettica.

Infortunii sul lavoro — *vedi* Legge sugli.

Infortunii della montagna (Gli). Manuale pratico degli Alpinisti, delle guide e dei portatori, del Dott. O. BERNHARD, traduzione con aggiunte del Dott. R. CURTI, di pag. XVIII-60, con 65 tav. e 175 figure dimostrative . . 3 50

Infortuni sul lavoro, (Mezzi tecnici per prevenirli) di E. MAGRINI, di pag. XXXII-252, con 257 incisioni. . . . 3 —

— *vedi anche* Leggi per gli.

Ingegnere agronomo — *vedi* Agronomia — Prontuario dell'agric.

Ingegnere civile. Manuale dell'ingegnere civile e industriale, di G. COLOMBO, 21ª ediz. modificata e aumentata, (55° al 57° migliaio), con 227 fig. e una tavola, pag. XIV-436 . 5 50

Il medesimo tradotto in francese da P. MARCILLAC . 5 50

Ingegnere navale. Prontuario di A. CIGNONI, pag. XXXII-292, con 36 figure. Legato in pelle 5 50

Ingegnere rurale (Prontuario dell') — *Vedi* Agricoltore.

Ingegneria legale — *vedi* Codice dell'ingegnere.

Inghilterra — *vedi* Storia d'Inghilerra.

Insegnamento (L') dell'Italiano nelle Scuole Secondarie. Esposizione teorico-pratica con esempi, del Prof. C. TRABALZA, di pag. XVI-254 . . . . 1 50

L. c.

Insetti nocivi, del Prof. F. FRANCESCHINI, pag. VIII-264, con 96 incisioni . . . . 2 —
Insetti utili, del Prof. F. FRANCESCHINI, di pag. XII-160, con 43 incisioni e 1 tavola . . . . 2 —
Interesse e sconto, del Prof. E. GAGLIARDI, 2ª edizione rifatta e aumentata, pagine VIII-198 . . . . 2 —
Inumazioni — *vedi* Morte vera.
Ipnotismo — *vedi* Magnetismo — Spiritismo — Telepatia.
Ipoteche (Man. per le), di A. RABBENO, pag. XVI-247 . . . 1 50
Islamismo (L') del Prof. I. PIZZI, di pag. VIII-494. . . . 3 —
Ittiologia italiana, del Dott. A. GRIFFINI, con 244 incis. Descriz. dei pesci di mare e d'acqua dolce, di p. XVIII-469 4 50
— *vedi anche* Piscicoltura — Ostricoltura.
Lacche — *vedi* Vernici ecc.
Latte, burro e cacio. Chimica analitica applicata al caseificio, del Prof. SARTORI, pag. X-162, con 24 incisioni . 2 —
Lavori femminili — *vedi* Abiti per signora — Biancheria — Macchine da cucire — Monogrammi — Trine a fuselli.
Lavori marittimi ed impianti portuali, di F. BASTIANI, di pag. XXIII-424, con 209 figure 6 50
Lavori pubblici — *vedi* Leggi sui lavori pubblici
Lavori in terra (Manuale di), dell'Ing. B. LEONI, pag. XI-305, con 38 incisioni . . . . 3 —
Lavoro (Il) **delle donne e dei fanciulli.** Nuova legge e regolamento 19 giugno 1902 — 28 febbraio 1903. Testo atti parlamentari e commento, per cura dell'Avv. E. NOSEDA di pag. XV-174 . . . . 1 50
Lawn-Tennis, di V. BADDELEY, prima traduzione italiana con note e aggiunte del trad., pag. XXX-206, con 13 illustr. 2 50
Legge (La nuova) **comunale e provinciale**, annotata da E. MAZZOCCOLO, 5ª edizione, interamente rifatta (in lavoro).
— *vedi* Enciclopedia amministrativa.
Legge (La) **elettorale politica nelle sue fonti e nella sua giurisprudenza** di C. MONTALCINI, di pag. XVI-496, . . 5 50
Legge sui lavori pubblici e regolamenti, di L. FRANCHI, pag. IV-110-CXLVIII 1 50
Legge lavoro donne e fanciulli — *vedi* lavoro.
Legge sull'ordinamento giudiziario, dell'Avv. L. FRANCHI, pag. IV-92-CXXVI 1 50
Leggende popolari di E. MUSATTI. 3ª ediz. di p. VIII-181 1 50
Leggi e convenzioni sui diritti d'autore — *vedi* Codici e leggi usuali d'Italia, vol. III.
Leggi per gl'infortunii sul lavoro, dell'Avv. A. SALVATORE, pag. 312 . . . . 3 —
Leggi e convenzioni sulle privative industriali. Vedi Codici e Leggi usuali d'Italia vol. III.
Leggi sulla sanità e sicurezza pubblica, di L. FRANCHI, pag. IV-108-XCII 1 50

L. c.

Letteratura norvegiana, di S. CONSOLI, pag. XVI-272. . 1 50

Letteratura persiana, del Prof. I. PIZZI, pag. X-208 . . 1 50

Letteratura provenzale, di A. RESTORI, pag. X-220 . . 1 50

Letteratura romana, del Prof. F. RAMORINO, 6ª edizione corretta (dal 23° al 27 migliaio), di pag. VIII-349 . . 1 50

Letteratura spagnuola e portoghese, del Prof. L. CAPPELLETTI, 2ª edizione rif. da B. SANVISENTI (In lavoro).

Letteratura tedesca, del Prof. O. LANGE, 3ª edizione rifatta dal Prof. MINUTTI, pag. XVI-188 . . . . 1 50

Letteratura ungherese, di ZIGANY ARPÀD, pag. XII-295. 1 50

Letterature slave, del Prof. D. CIÀMPOLI, 2 volumi:
- I. Bulgari, Serbo-Croati, Yugo-Russi, pag. IV-144. . . 1 50
- II. Russi, Polacchi, Boemi, pag. IV-142 . . . . 1 50

Lexicon Abbreviaturarum quae in lapidibus, codicibus et chartis praesertim Medii-Aevi occurrunt — *vedi* Dizionario di abbreviat.

Levatrice — *vedi* Ostetricia.

Limoni *vedi* Agrumi.

Lingua araba — *vedi* Arabo parlato — Dizionario eritreo — Grammatica Galla — Lingue dell'Africa — Tigrè.

Lingua Giapponese parlata. Elementi grammaticali e glossario di F. MAGNASCO, di pag. XVI-110 . . . . . . 2 —

Lingua Cinese parlata. Elementi grammaticali e glossario di F. MAGNASCO, di pag. XVI-114 . . . . 2 —

Lingua gotica, grammatica, esercizi, testi, vocabolario comparato con ispecial riguardo al tedesco, inglese, latino e greco, del Prof. S. FRIEDMANN, pag. XVI-333 . . . . 3 —

Lingua greca — *vedi* Esercizi — Filologia — Florilegio — Grammatica — Letteratura — Morfologia — Dialetti — Verbi.

Lingue dell'Africa, di R. CUST, versione italiana del Prof. A. DE GUBERNATIS, di pag. IV-110 . . . . 1 50

Lingua latina *vedi* Dizionario di abbreviature latine — Epigrafia — Esercizi — Filologia classica — Fonologia — Grammatica — Letteratura romana — Metrica — Verbi.

Lingue germaniche — *vedi* Grammatica danese-norvegiana inglese, olandese, tedesca, svedese.

Lingua turca osmanli — *vedi* Grammatica.

Lingue neo-latine, del Dott. E. GORRA, pag. 147. . . . 1 50

Lingue straniere (Studio delle), di C. MARCEL, ossia l'arte di pensare in una lingua straniera, traduzione del Prof. DAMIANI, di pag. XVI-136 . . . . 1 50

Linoleum — *vedi* Imitazioni.

Liquidatore di sinistri marittimi — *vedi* Avarie e sinistri marittimi.

Liquorista, (Manuale del) di A. ROSSI, con 1450 ricette pratiche. 2ª ediz. con modificazioni ed aggiunte a cura del Dr. A. CASTOLDI, di pag. XVI-682 con figure nel testo 6 50

Litografia, di C. DOYEN, di pag. VIII-261, con 8 tavole e 40 figure di attrezzi, ecc., occorrenti al litografo . . . 4 —

Liuto — *vedi* Chitarra — Mandolinista — Strum. ad arco.

Logaritmi (Tavole di), con 6 decimali, di O. MÜLLER, 6ª ediz., aumentata delle tavole dei logaritmi d'addizione e

L. c.

Mais (Il) o granoturco, o formentone, o granone, o melgone, o melica, o melicotto, o carlone, o polenta, ecc. Norme per una buona coltivazione, di E. AZIMONTI, 2ª edizione rifatta dal Manuale “ Frumento e Mais „ di E. CANTONI, di pag. XII-196 con 61 incisioni nel testo 2 50

Malattie dei paesi caldi, loro profilassi ed igiene con una appendice “ La vita nel Brasile „ — Regolamenti di sanità pubblica contro le infezioni esotiche, del Dott. C. MUZIO, pag. XII-562, con 154 incisioni e 11 tavole 7 50

Malattie crittogamiche delle piante erbacee coltivate, del Dott. R. WOLF, traduzione con note ed aggiunte del Dott. P. BACCARINI, pag. X-268, con 50 incisioni . . . . . . 2 —

Malattie ed alterazione dei vini, del Prof. S. CETTOLINI, di pag. XI-138, con 13 incisioni. . . . . 2 —

Malattie della vite — *vedi* Fillossera — Malattie crittogamiche.

Mammiferi — *vedi* Zoologia.

Mandarini — *vedi* Agrumi.

Malattie del sangue. Manuale d'Ematologia del Dott. E. REBUSCHINI, pag. VIII-432 . . . . 3 50

Malattie sessuali di G. FRANCESCHINI, di pag. XV-216 . 2 50

Mandato commerciale, di E. VIDARI, pag. VI-160. . . . 1 50

Mandolinista (Manuale del), di A. PISANI, pag. XX-140, con 13 figure, 3 tavole e 39 esempi. . . . . 2 —

Manicomio — *vedi* Assistenza pazzi — Psichiatria.

Manzoni Alessandro. Cenni biografici, di L. BELTRAMI, di pag. 109, con 9 autografi e 68 incisioni. 1 50

Marche di Fabbrica — *vedi* Amatore oggetti d'arte — Leggi sulle proprietà — Majoliche.

Mare (Il). V. BELLIO, pag. IV-140, con 6 tav. lit. a colori. 1 50

Marine (Le) **da guerra del mondo al 1897**, di L. D'ADDA, pag. XVI-320, con 77 illustrazioni 4 50

Marino (Manuale del) **militare e mercantile**, del Contr'ammiraglio DE AMEZAGA, con 18 xilografiie, 2ª edizione, con appendice di BUCCI DI SANTAFIORA . . . . . . 5 —

Marmista (Manuale del), di A. RICCI, 2ª edizione, pag. XII-154, con 47 incisioni . . . . 2 —

Marmo — *vedi* Imitazioni.

Massaggio, del Dott. R. MAJNONI, p. XII-179, con 51 inc.. 2 —

Mastici — *vedi* Ricettario industriale — Vernici, ecc.

Matematica (Complementi di) ad uso dei chimici e dei naturalisti, di G. VIVANTI, di pag. X-381 . . . . 3 —

Matematiche superiori (Repertorio di). Definizioni, formole, teoremi, cenni bibliografici, del Prof. E. PASCAL.

Vol. I. *Analisi*, pag. XVI-642 . . . . 6 —

Vol. II. *Geometria*, e indice gen. per i 2 vol. pag. 950 9 50

Materia medica moderna (Man. di), G. MALACRIDA, p. XI-761 7 50

Meccanica, del Prof. R. STAWELL BALL traduzione del Prof. J. BENETTI, 4ª edizione, pag. XVI-214, con 89 inc.. 1 50

L. c.

Meccanica agraria, di V. NICCOLI.
Vol. I. *Lavorazione del terreno.* I lavori del terreno. - Strumenti a mano per la lavorazione delle terre - Dell'aratro e delle arature - Strumenti per lavori di maturamento e colturamento - Trazione funicolare e meccanica. - Strumenti da tiro per i traeporti, - Considerazioni conclusionali economiche. Con un proemio sulle forze motrici in agricoltura di pag. XII-410, con 257 incisioni . . . . 4 —
Il volume secondo è in corso di stampa.

Meccanica (La) del macchinista di bordo, per gli Ufficiali macchinisti della R. Marina, i Costruttori e i Periti meccanici, gli Allievi degli Istituti Tecnici e Nautici ecc. di E. GIORLI, con 92 figure 2 50

Meccanica razionale di R. MARCOLONGO
I. Cinematica e Statica } in lavoro.
II. Dinamica e Idromeccanica }

Meccanico (Il), ad uso dei capi tecnici, macchinisti, elettricisti, disegnatori, assistenti, capi operai, conduttori di caldaie a vapore, alunni di Scuole industriali, di E. GIORLI, 4ª edizione ampliata, pag. XV-423, con 204 incisioni . . . 3 —

Meccanismi (500), scelti fra i più importanti e recenti riferentisi alla dinamica, idraulica, idrostatica, pneumatica, macchine a vapore, molini, torchi, orologerie, ecc., di H. T. BROWN, trad. d. Ing. F. CERRUTI, 4ª edizione italiana, pag. VIII-176, con 500 incisioni. 2 50

Medicatura antisettica, del Dott. A. ZAMBLER, con prefazione del Prof. E. TRICONI. pag. XVI-124, con 6 incis. . 1 50

Medicina operativa — *vedi* Chirurgia.

Medico pratico, (Il) di C. MUZIO. 3ª edizione del Nuovo memoriale pei medici pratici, di pag. XVI-492 . . . . 5 —

Memoria (L'arte della) — *vedi* Arte.

Mercedi — *vedi* Paga giornaliera.

Merciologia, ad uso delle scuole e degli agenti di commercio, di O. LUXARDO, pag. XII-452. . . . . 4 —

Meridiane — *vedi* Gnomonica.

Metalli preziosi dell'Ing. A. LINONE. Dell'argento: Metallurgia dell'argento - Argento puro - Leghe d'argento - Saggi dell'argento. Dell'oro: Giacimento dell'oro - Affinamento dell'oro - Leghe d'oro - Saggi dell'oro. — Platino: estrazione e leghe di platino - Applicazioni dell'oro e dell'argento - Decorazione dei metalli preziosi. 1904, di pag. XI-315 . . 3 —
Questo Manuale sostituisce quello del GORINI, *Metalli preziosi*, esaurito da tempo e che non verrà più ristampato.

Metallizzazione — *v.* Galvanizz. — Galvanoplastica — Galvanostegia.

Metallocromia. Colorazione e decorazione chimica ed elettrica dei metalli, bronzatura, ossidazione, preservazione e pulitura, dell'Ing. I. GHERSI, pag. VIII-192 . . . . . . 2 50

L. c

Metallurgia dell'oro, dell'Ing. E. CORTESE. di pag. XV-262 con 35 incisioni . . . . , ... 3 —

Metallurgia — *vedi* Coltivazione delle miniere — Fonditore — Leghe metalliche — Riccttario di metallurgia — Siderurgia — Tempera e cementazione.

Meteorologia generale, del Dott. L. DE MARCHI, 2ª ediz. rifatta e ampliata di pag. XV-225, con 13 figure intercalate nel testo e 6 tavole 1 50

vedi anche — Climatologia — Igroscopi.

Metrica dei greci e dei romani, di L. MÜLLER, 2ª edizione italiana confrontata colla 2ª tedesca ed annotata dal Dott. GIUSEPPE CLERICO, pag. XVI-186. . . . . 1 50

Metrica italiana — *vedi* Ritmica e metrica italiana.

Metrologia Universale ed il **Codice Metrico Internazionale,** coll'indice alfabetico di tutti i pesi misure, monete, ecc., dell'Ing. A. TACCHINI, pag. XX-482 . . . . 6 50

Mezzeria (Manuale pratico della) e dei vari sistemi della colonia parziaria in Italia, d. Prof. A. RABBENO, p. VIII-196 1 50

Micologia *vedi* Funghi mangerecci — Malattie crittogamiche — Tartufi e funghi.

Microbiologia. Perchè e come dobbiamo difenderci dai microbi. Malattie infettive, Disinfezioni, Profilassi, del Dott. L. PIZZINI, pag. VIII-142 . . . . 2 —

Microscopia — *vedi* Anatomia microscopica — Animali parassiti — Bacologia — Batteriologia — Protistologia — Tecnica prostitologica.

Microscopio (Il), Guida elementare alle osservazioni di Microscopia, del Prof. CAMILLO ACQUA, p. XII-226, 81 inc. 1 50

Mineralogia generale, di L. BOMBICCI, 2ª ediz. (Esaurito).

Mineralogia descrittiva, del Prof. L. BOMBICCI, 2ª edi-
Miniere di pag. IV-300, con 119 incisioni. . . . . 3 —
zione, (Coltivazione delle), di S. BERTOLIO, 2ª ediz. rifatta del Man. " *Arte Min.* " di ZOPPETTI, p. VIII-284 . 2 50

Miniere di zolfo — *vedi* Zolfo.

Misurazione delle botti — *vedi* Enologia.

Misure — *vedi* Avarie e sinistri marittimi — Codice del Perito Misuratore — Metrologia — Monete — Strumenti metrici.

Mitilicoltura — *vedi* Ostricoltura — Piscicoltura.

Mitologia (Dizionario di), di F. RAMORINO. (In lavoro).

Mitologia greca, di A. FORESTI: I. *Divinità*, di p. VIII-264 1 50
II *Eroi*, di pag. 188 . . . . 1 50

Mitologie orientali, di D. BASSI:
Vol. I. *Mitologia babilonese-assira*, pag. XVI-219 . . 1 50
Vol. II. *Mitologia egiziana e fenicia.* (In lavoro).

Mnemotecnia — *vedi* Arte della memoria.

Mobili artistici — *vedi* Amatore d'oggetti d'arte.

Moda — *vedi* Abiti — Biancheria — Fiori artificiali — Trine.

Modellatore meccanico, falegname ed ebanista, del Prof. G. MINA, pag. XVII-428, con 293 incisioni e 1 tavola . 5 50

L. c.

Molini (L'Industria dei) **e la macinazione del frumento,** di C. SIBER-MILLOT, di pag. XX-259, con 103 incisioni nel testo e 3 tavole . . . . 5 —

Monete greche, di S. AMBROSOLI, di pag. XIV-286, con 200 fotoincisioni e 2 carte geografiche. . . . . 3 —

Monete papali, di S. AMBROSOLI. (In lavoro).

Monete (Prontuario delle), **pesi e misure inglesi,** ragguagliate a quelle del sistema decimale, dell'Ing. GHERSI, di pag. XII-196, con 47 tabelle di conti fatti e 40 facsimili delle monete in corso 3 50

Monete romane. Manuale elementare compil. da F. GNECCHI, 2ª edizione, riveduta corretta ed ampliata, di pag. XXVII-370, con 25 tavole e 90 figure nel testo . . . . 3 —

Monogrammi, del Prof. A. SEVERI, 73 tavole divise in tre serie, di due e di tre cifre 3 50

Montatore (Il) **di macchine.** Opera arricchita da oltre 250 esempi pratici e problemi risolti, di S. DINARO, di pagine XII-,68 . . . . 4 —

Morfologia generale — *vedi* Embriologia.

Morfologia greca, del Prof. V. BETTEI, pag. XX-376 . . 3 —

Morfologia italiana, del Prof. E. GORRA, pag. VI-142 . . 1 50

Morte (La) **vera e la morte apparente,** con appendice "*La legislazione mortuaria*" di F. DELL'ACQUA, p. VIII-136 . 2 —

Mosti (Densità dei), **dei vini e degli spiriti ed i problemi che ne dipendono,** ad uso degli enochimici, degli enotecnici e dei distillatori, di E. CILLIS, di pag. XVI-230, con 11 figure e 46 tavole. . . . . 2 —

Musei — *vedi* Amatore oggetti d'arte e curiosità — Amatore maioliche e porcellane - Armi antiche -- Pittura -- Raccoglitore — Scoltura.

Motociclista (Manuale del) di P. BORRINO. Guida pratica per i dilettanti di motocicletta. 1904, di p. XI-124, con 38 inc. 2 —
— Vedi Automobilista — Ciclista.

Mutuo soccorso — *vedi* Società mutuo soccorso.

Napoleone I°, di L. CAPPELLETTI, 23 fotoinc., p. XX-272 . 2 50

Naturalista preparatore (Il), del Dott. R. GESTRO, 3ª edizione riveduta ed aumentata del *Manuale dell'Imbalsamatore*, di pag. XVI-168, con 42 incisioni . . . . . . 2 —

Naturalista viaggiatore, del Prof. A. ISSEL e R. GESTRO (Zoologia). di pag. VIII-144, con 38 incisioni . . . . . 2 —

Nautica stimata o Navigazione piana di F. TAMI, di pag. XXXII-179, con 47 incisioni. 2 50

Neurotteri — *vedi* Imenotteri.

Nevrastenia del Dott. L. CAPPELLETTI di pag, XX-490 . 4 —

Nichelatura — *vedi* Galvanostegia.

Notaio (Manuale del), aggiunte le Tasse di registro, di bollo ed ipotecarie, norme e moduli pel Debito pubblico, di A. GARETTI, 5ª ediz. riveduta e ampliata, di pag. VIII-383. 3 50

Numeri — *vedi* Teoria dei numeri.

L. c

Numismatica (Manuale di), del Dott. S. AMBROSOLI, 3.ª edizione riveduta, di pag. XVI-250, con 250 fotoincisioni nel testo e 4 tavole 1 50

Numismatica — *vedi* Atlante numismatico — Guida numismatica.

Nuotatore (Manuale del), del Prof. P. ABBO, di pag. XII-148, con 97 incisioni 2 50

Nutrizione del bambino. Allattam. naturale ed artificiale, del Dott. L. COLOMBO, pag. XX-228, con 12 incisioni. . 2 50

Occultismo — *vedi* Chiromanzia - Magnet. e ipnotismo - Spiritismo — Telepatia.

Oculistica — *vedi* Igiene della vista — Ottica.

Odontologia — *vedi* Igiene della bocca.

Olii vegetali, animali e minerali, loro applicazioni di G. GORINI, 2ª edizione completamente rifatta dal Dott. G. FABRIS, di pag. VIII-214, con 7 incisioni . . . . . . 2 —

Olivo ed olio. Coltivazione dell'olivo, estrazione, purificazione e conservazione dell'olio, del Prof. A. ALOI, 5ª edizione accresciuta e rinnovata, di p. XVI-365, con 65 inc. 3 —

Omero, di W. GLADSTONE, traduzione di R. PALUMBO e C. FIORILLI, di pag. XII-196 . . . . 1 50

Onde Hertziane — *vedi* Telegrafo senza fili.

Operaio (Manuale dell'). Raccolta di cognizioni utili ed indispensabili agli operai tornitori, fabbri, calderai, fonditori di metalli, bronzisti, aggiustatori e meccanici di G. BELLUOMINI, 5ª ediz. aumentata, di pag. XVI-262 . . . 2 —

Operaio elettrotecnico, (Manuale pratico per l') di G. MARCHI, di pag. XII-338, con 189 incisioni 2 50

Operazioni doganali — *vedi* Codice doganale — Trasporti e tariffe.

Opere pie — *vedi* Enciclopedia amministrativa.

Oratoria — *vedi* Arte del dire — Rettorica — Stilistica

Orchidee di A. PUCCI, di pag. VI-303, con 95 incisioni . 3 —

Ordinamento degli Stati liberi d'Europa, del Dott. F. RACIOPPI, 2ª edizione, di pag. XII-316 . . . . 3 —

Ordinamento degli Stati liberi fuori d'Europa, del Dott. F. RACIOPPI, di pag. VIII-376 . . . . 3 —

Ordinamento giudiziario — *vedi* Leggi sull'.

Oreficieria — *vedi* Gioielleria — Leghe metalliche — Metalli preziosi — Saggiatore.

Organoterapia, di E. REBUSCHINI, pag. VIII-432 . . . . 3 50

Oriente antico — *vedi* Storia antica.

Ornatista (Manuale dell'), dell'Arch. A. MELANI. Raccolta di iniziali miniate e incise, d'inquadrature di pagina, di fregi e finalini, esistenti in opere antiche di biblioteche, musei e collezioni private. XXIV tavole in colori per miniatori, calligrafi, pittori di insegne, ricamatori, incisori, disegnatori di caratteri, ecc., Iª serie, in-8 . . . . . 4 50

Ornitologia italiana (Manuale di) di E. ARRIGONI d. ODDI Elenco descrittivo degli uccelli stazionari o di passaggio finora osservati in Italia. 1904, di pag. 907, con 36 tavole e 401 inc. nel testo da disegni originali . . . 15 —

L. c.

Oro — *vedi* Metalli preziosi — Metallurgia dell'oro.

Orologeria moderna, dell'Ing. GARUFFA, di pag. VIII-302, con 276 incisioni . . . . 5 —

— *vedi anche* Gnomonica.

Orologi artistici — *vedi* Amatore di oggetti d'arte.

Orologi solari — *vedi* Gnomonica.

Orticoltura, del Prof. D. TAMARO, 2ª edizione rifatta, di pagine XVI-576, con 110 incisioni 4 50

Ortocromatismo — *vedi* Fotografia.

Ortoepia e ortografia italiana moderna, del prof. G. MALAGOLI, di pag. XVI-193 . . . . 1 50

Ortofrenia (Manuale di), per l'educazione dei fanciulli frenastenici o deficienti (idioti, imbecilli, tardivi, ecc.), del Prof. P. PARISE, di pag. XII-231 . . . . 2 —

Ortotteri — *vedi* Imenotteri ecc.

Ossidazione — *vedi* Metallocromia.

Ostetricia (Manuale di) *Ginecologia minore*, per le levatrici di L. M. BOSSI. di pag. XV-493, con 113 incisioni 4 50

Ostricoltura e mitilicoltura, del Dott. D. CARAZZI, con 13 fototipie, di pag. VIII-202 . . . . 2 50

Ottica, di E. GELCICH, pag. XVI-576, con 216 incis. e 1 tav. 6 —

Ottone — *vedi* Leghe metalliche.

Paga giornaliera (Prontuario della), **da cinquanta centesimi a lire cinque**, di C. NEGRIN, di pag. 222. . . . 2 50

Paleoetnologia, del Prof. J. REGAZZONI, di pag. XI-252, con 10 incisioni 1 50

Paleografia, di E. M. THOMPSON, traduzione dall'inglese, con aggiunte e note del Prof. G. FUMAGALLI, 2ª edizione rifatta, di pag. XII-178, con 30 inc. e 6 tav,. . . . . . 2 —

Paleografia musicale — *vedi* Semiografia.

Paleontologia (Compendio di), del Prof. P. VINASSA DE REGNY. di pag. XVI-512. con 356 figure intercalate . . 5 50

Pallone (Giuoco del) — *vedi* Giuoco.

Panificazione razionale, di POMPILIO. pag. IV-126 . . . 2 —

Parafulmini — *vedi* Elettricità — Fulmini.

Parrucchiere (Manuale del) di A. LIBERATI. 1904, di pagine XII-219, con 88 inc. 2 50

Patate (Le) **di gran reddito.** Loro coltura, loro importanza nell'alimentazione del bestiame, nell'economia domestica e negli usi industriali, di N. ADUCCI, di pag. XXIV-221, con 20 incisioni 2 50

Pazzia — *vedi* Assistenza pazzi — Psichiatra — Grafologia.

Pediatria — *vedi* Nutrizione del bambino — Ortopedia — Terapia malattie infanzia.

Pellagra (La), Storia, eziologia, patogenesi, profilassi. di G. ANTONINI, di pag. VIII-166 con 2 tav. . . . . 2 —

Pelle — *vedi* Igiene della.

Pelli — *vedi* Concia delle pelli.

Pensioni — *vedi* Società di mutuo soccorso.

Pepe — Prodotti agricoli.

Perfosfati — *vedi* Fosfati — Concimi — Chimica agraria.

L. c.

Perito — *vedi* Codice nel perito misuratore
Pesci — *vedi* Ittiologia — Ostricoltura — Piscicoltura.
Pesi e misure — *vedi* Avarie e sinistri marittimi — Metrologia — Misure e pesi inglesi — Monete — Strumenti metrici — Tecnologia monetaria.

Peso dei metalli, ferri quadrati, rettangolari, cilindrici, a squadra, a U, a Y, a Z, a T e a doppio T, e delle lamiere e tubi di tutti i metalli, di G. Belluomini, 2 edizione, di pag. XXIV-248 . . . . 3 50

Pianista (Manuale del), di L. Mastrigli, pag. XVI-112 . 2 —

Piante e fiori sulle finestre, sulle terrazze e nei cortili. Coltura e descrizione delle principali specie di varietà, di A. Pucci, 2ª edizione, pag. VIII-214, con 117 incisioni . 2 50

Piante industriali. Delle piante zuccherine in generale. — Piante saccarifiche. — Piante alcooliche. - Piante narcotiche. - Piante aromatiche e profumate. - Piante tintorie - Piante da concia. - Piante tessili. - Piante da carta - Piante da cardare - Piante da spazzole e scope. - Piante da legare o intrecciare. - Piante da soda. - Piante medicinali. - Piante da diversi impieghi. 3ª ed. completamente rifatta da A. Aloi del manuale " Piante industriali „ del Gorini, di p. XI-274, con 64 inc. 2 50

Piante tessili (Coltivazione ed industrie delle), propriamente dette e di quelle che danno materia per legacci, lavori d'intreccio, sparteria, spazzole, scope, carta, ecc., coll'aggiunta di un dizionario delle piante ed industrie tessili, di oltre 3000 voci, del Prof. M. A. Savorgnan D'Osoppo, di pag. XII,-476, con 72 incisioni . . . . 5 —

Pietre artificiali — *vedi* Imitazioni.

Pietre preziose, classificazione, valore, arte del giojelliere. di G. Gorini, (esaurito, è in lavoro la 3ª edizione).

Pirotecnia moderna, di F. Di Maio, 2ª edizione riveduta ed ampliata, di pag. XV-183 con 21 incisioni. 2 50

Piscicoltura (d'acqua dolce), del Dott. E. Bettoni, di pagine VIII-318, con 85 incisioni . . . . 3 —

Pittura ad olio, acquarello e miniatura (Manuale per dilettante di), paesaggio, figura e fiori, di G. Ronchetti, pag. XVI-230, 29 incis. e 24 Tav. in zincot. e cromolit. . 3 50

Pittura italiana antica e moderna, dell'Arch. A. Melani, 2ª edizione completamente rifatta, di pag. XXX-430 con 23 incisioni intercalate e 137 tavole 7 50

Plastica — *vedi* Imitazioni.

Pollicoltura, del March. G. Trevisani, 5ª edizione rifatta, di pagine XVI-230, con 90 incisioni 2 50

Polveri piriche — *vedi* Esplodenti — Pirotecnia.

Pomologia, descrizione delle migliori varietà di Albicocchi, Ciliegi, Meli, Peri, Peschi, del Dott. G. Molon, con 86 incisioni e 12 tavole colorate, di pag. XXXII-717 . . . 8 50

L. c.

Pomologia artificiale, secondo il sistema Garnier-Valletti, del Prof. M. DEL LUPO, pag. VI-132, e 34 incisioni . . 2 —

Poponi — *vedi* Frutta minori.

Porcellane — *vedi* Maioliche — Ricettario domestico.

Porco (Allevamento del) — *vedi* Maiale.

Porti di mare — *vedi* Lavori marittimi.

Posologia — *vedi* Impiego ipodermico.

Posta. Manuale Postale di A. PALOMBI. Notizie storiche sulle Poste d'Italia, organizzazione, legislazione, posta militare, unione postale universale, con una appendice relativa ad alcuni servizi accessori. di pag. XXX-309 . . 3 —

Prato (Il), del Prof. G. CANTONI, di pag. 146, con 13 inc. 2 —

Prealpi bergamasche (Guida-itinerario alle), compresa la Valsassina ed i Passi alla Valtellina ed alla Valcamonica, colla prefazione di A. STOPPANI, e cenni geologici di A. TARAMELLI, 3ª edizione rifatta per cura della Sezione di Bergamo del C. A. I., con 15 tavole, due carte topografiche, ed una carta e profilo geologico. Un volume di pag. 290 e un vol. colle carte topografiche in busta . . 6 50

Pregiudizi — *vedi* Errori e pregiudizi. Leggende popolari.

Previdenza — *vedi* Assicuraz. — Cooperaz. — Società di M. S.

Privative industriali — *vedi* Codice e Leggi usuali d'Italia Vol. IV.

Problemi di Geometria elementare, dell'Ing. I. GHERSI, (Metodi facili per risolverli), con circa 200 problemi risolti, e 119 incisioni, di pag. XII-160 . . . . 1 50

Procedura civile e procedura penale — *vedi* Codice.

Procedura privilegiata fiscale per la riscossione delle imposte dirette — *vedi* Esattore.

Procedura dei piccoli fallimenti — *vedi* Curatore dei fallimenti.

Processi fotomeccanici (I moderni). Fotocollografia, fototipografia, fotocalcografia, fotomodellatura, tricromia, del Prof. R. NAMIAS, p. VIII-316, 53 fig., 41 illustr. e 9 tav. 3 50

Prodotti agrari — *vedi* Conservazione dei.

Prodotti agricoli del Tropico (Manuale pratico del piantatore), del Cav. A. GASLINI. (Il caffè, la canna da zucchero, il pepe, il tabacco, il cacao, il tè, il dattero, il cotone, il cocco, la coca, il baniano, l'aloè, l'indaco, il tamarindo, l'ananas, l'albero del chinino, la juta, p. XVI-270 2 —

Produzione e commercio del vino in Italia, di S. MONDINI, di pag. VII-303 . . . . 2 50

Profumiere (Manuale del), di A. ROSSI, con 700 ricette pratiche, di pag. IV-476 e 58 incisioni . . . . 5 —

— *vedi anche* Ricettario domest. — Ricettario industr. — Saponi.

Proiezioni (Le). Materiali, Accessori, Vedute a movimento, Positive sul vetro, Proiezioni speciali policrome, stereoscopiche, panoramiche, didattiche, ecc., del Dott. L. SASSI di pag. XVI-447, con 141 incisioni. . . . . 5 —

Proiezioni ortogonali — *vedi* Disegno.

Prontuario di geografia e statistica del Prof. G. GAROLLO, pag. 62 . . . . 1 —

Prontuario per le paghe — *vedi* Paghe — Conti fatti.

L. c.

Proprietà letteraria, artistica e industriale — *vedi* Leggi.

Proprietario di case e di opifici. Imposta sui fabbricati, dell'Avv. G. Giordani, di pag. xx-264. . . . . . . 1 50

Prosodia — *vedi* Metrica dei greci e dei romani — Ritmica.

Prospettiva (Manuale di), dell'Ing. L. Claudi, 2ª edizione riveduta di pagine xi-61 con 28 tavole . . . . . . 2 —

Protezione degli animali (La), di Nigro Licò, p. viii-200 2 —

Protistologia, di L. Maggi, 2ª ed., p. xvi-278, 93 incis. . . 3 —

Proverbi in 4 lingue — *vedi* Dottrina popolare.

Proverbi (516) **sul cavallo**, raccolti ed annotati dal Colonnello Volpini, di pag. xix-172 . . . . 2 50

Psichiatra. Confini, cause e fenomeni della pazzia. Concetto, classificazione, forme cliniche o diagnosi delle materie mentali. Il manicomio, di J. Finzi, pag. viii-225 . 2 50

Psicologia, del Prof. C. Cantoni, pag. viii-168, 2ª ediz. . 1 50

Psicologia fisiologica, del Dott. G. Mantovani, pag. viii-165, con 16 incisioni 1 50

Psicologia musicale. Appunti, pensieri e discussioni, di M. Pilo di pag. x-259 . . . . 2 50

Psicoterapia di G. Portigliotti, di pag. xii-318, 22 inc. 3 —

Pugilato e lotta per la difesa personale, Box inglese e francese, di A. Cougnet, pag. xxiv-198, 104 incis. . 2 50

Raccoglitore (Il) **di oggetti minuti e curiosi.** Almanacchi, Anelli, Armi, Bastoni, Biglietti d'ingresso, d'invito, di visita, Calzature, Chiavi, Cartelloni, Giarrettiere, Orologi, Pettini, ecc., di J. Gelli, di pag. x-344, con 310 incisioni . 5 50

Rachitide (La) **e le deformità da essa prodotte**, del Dott. P. Mancini, di pag. xxviii-300, con 116 figure intercalate nel testo . . . . 4 —

Radiografia — *vedi* Raggi Röntgen.

Radioterapia — *vedi* Luce e salute.

Ragioneria, del Prof. V. Gitti, 4ª edizione riveduta, di pag. viii-141, con 2 tavole 1 50

Ragioneria delle cooperative di consumo (Manuale di), del Rag. G. Rota, di pag. xv-408 . . . . 3 —

Ragioneria industriale, (Aziende Industriali) del Prof. Rag. Oreste Bergamaschi, 2ª edizione aumentata, di pag. xii-392, con numerose tabelle . . . . 4 —

Ragioniere (Prontuario del). (Manuale di calcolazioni mercantili e bancarie), di E. Gagliardi, pag. xii-603 . . 6 50

Ramatura — *vedi* Galvanostegia.

Razze bovine, equine, suine, ovine e caprine di F. Faelli, di pag. xx-372, con 75 illustrazioni delle quali 16 colorate 5 50

Rebus — *vedi* Enimmistica.

Reclami ferroviarii — *vedi* Trasporti e tariffe.

Registro e Bollo — *vedi* Leggi sulle tasse di.

Regolo calcolatore e sue applicazioni nelle operazioni topografiche, dell'Ing. G. Pozzi, di pag. xv-238, con 182 incisioni e 1 tavola. 2 50

L. c.

Religioni e lingue dell'India inglese, di R. CUST, tradotto dal Prof. A. DE GUBERNATIS, di pag. IV-124 . . . . 1 50

Resistenza dei materiali e stabilità delle costruzioni, di P. GALLIZIA, 2ª ediz. rifatta dall'Ing. G. SANDRINELLI di pag. XXIV-476, con 269 incisioni 5 50

Resistenza (Momenti di) **e pesi di travi metalliche composte.** Prontuario ad uso degli Ingegneri, Architetti e costruttori con 10 figure ed una tabella per la chiodatura, dell'Ing. E. SCHENCK, di pag. XI-188 . . . . 3 50

Responsabilità — *vedi* Ingegneria legale.

Rettili — *vedi* Zoologia.

Rettorica, ad uso delle Scuole, di F. CAPELLO, p. VI-122. 1 50

Ribes — *vedi* Frutta minori.

Ricami — *vedi* Biancheria — Macchine da cucire — Monogrammi — Piccole industrie — Ricettario domestico — Trine.

Ricchezza mobile, dell'Avv. E. BRUNI, pag. VIII-218 . . 1 50

Ricettario domestico, dell'Ing. I. GHERSI. Adornamento della casa. Arti del disegno. Giardinaggio. Conservazione di animali, frutti, ortaggi, piante. Animali domestici e nocivi. Bevande. Sostanze alimentari. Combustibili e illuminazione. Detersione e lavatura. Smacchiatura. Vestiario. Profumeria e toeletta. Igiene e medicina. Mastici e plastica. Colle e gomme. Vernici ed encaustici. Metalli. Vetrerie, con 2340 consigli pratici e ricette accuratamente scelte (è in preparazione una nuova edizione rifatta del Dott. A. CASTOLDI).

Ricettario industriale, dell'Ing. I. GHERSI. Procedimenti utili nelle arti, industrie e mestieri, caratteri; saggio e conservazione delle sostanze naturali ed artificiali d'uso comune; colori, vernici, mastici, colle, inchiostri, gomma elastica, materie tessili, carta, legno, fiammiferi, fuochi d'artificio, vetro; metalli, bronzatura, nichelatura, argentatura, doratura, galvanoplastica, incisione, tempera, leghe; filtrazione; materiali impermeabili, incombustibili, artificiali; cascami, olii, saponi, profumeria, tintoria, smacchiatura, imbianchimento; agricoltura, elettricità; 3ª edizione rifatta e aumentata, di pag. VII-704, con 27 inc. e 2886 ricette . . 6 50

Ricettario fotografico. Terza edizione riveduta e ampliata del Dott. L. SASSI, di pag. XXIV-229. . . . . 2 —

Ricettario pratico di metallurgia. Raccolta di cognizioni utili ed indispensabili dedicato agli studiosi e agli operai meccanici, aggiustatori, tornitori, fabbri ferrai, ecc. pubblicata per cura di E. GORINI, di pag. XII-328 . . . . 3 50

Rilievi — *vedi* Cartografia — Compens. errori — Telemetria.

Risorgimento italiano (Storia del) **1814-1870**, con l'aggiunta di un sommario degli eventi posteriori, del Prof. F. BERTOLINI, 2ª ediz., di pag. VIII-208 . . . . 1 50

Ristauratore dei dipinti, del Conte G. SECCO-SUARDO, 2 volumi, di pag. XVI-269, e XII-362, con 47 incisioni . . 6 —

L. c.

Ritmica e metrica razionale italiana, del Prof. Rocco Murari, di pag. XVI-216. . . . . 1 50

Rivoluzione francese (La) (1789-1799), del Prof. Dott. Gian Paolo Solerio, di pag. IV-176. . . . . 1 50

Roma antica — *vedi* Mitologia — Monete — Topografia.

Röntgen (I raggi di) **e le loro pratiche applicazioni,** di Italo Tonta, pag. VIII-160, con 65 incis e 14 tavole . 2 50

— *vedi anche* — Elettricità medica — Fototerapia e radioterapia.

Rose (Le). Storia, coltivazione, varietà, di G. Girardi, di pag. XVIII-284, con 96 illustr. e 8 tav. cromolit.. . 3 50

Rhum — *vedi* Liquorista.

Saggiatore (Man. del), di F. Buttari, pag. VIII-245, 28 inc. 2 50

Sagou — *vedi* Fecola.

Sale (Il) **e le Saline,** di A. De Gasparis. (Processi industriali, usi del sale, prodotti chimici, industria manifatturiera, industria agraria, il sale nell'economia pubblica e nella legislazione), di pag. VIII-358, con 24 incisioni . 3 50

Salumiere — *vedi* Majale.

Sanatorii — *vedi* Tisici e sanatorii.

Sanità e sicurezza pubblica — *vedi* Leggi sulla.

Sanscrito (Avviamento allo studio del), del Prof. F. G. Fumi, 3ª edizione rinnovata, di pag. XVI-343 . . . . 4 —

Saponi (L'industria saponiera), con alcuni cenni sull'industria della soda e della potassa. Guida pratica dell'Ing. E. Marazza (esaurito, è in lavoro la 2ª edizione).

Sarta da donna — *vedi* Abiti — Biancheria.

Scacchi (Manuale del giuochi degli), di A. Seghieri, 3ª ediz. ampliato da E, Orsini, con una appendice alla sezione delle partite giuocate e una nuova raccolta di 52 problemi di autori ital., (In corso di stampa).

Scaldamento e ventilazione degli ambienti abitati, di R. Ferrini, 2ª ediz., di pag. VIII-300, con 98 incisioni.. . 3 —

Scenografia (La). Cenni storici dall'evo classico ai nostri giorni, di G. Ferrari, di pag. XXIV-327, con 16 incisioni nel testo, 160 tavole e 5 tricromie . . 12 —

Scherma italiana di J. Gelli, 2ª ediz., di p. VI-251, 108 fig. 2 50

Sciarade — *vedi* Enimmistica.

Scienza delle finanze, di T. Carnevali, pag. IV-140 . . 1 50

Scienze filosofiche — *vedi* Dizionario di.

Scritture d'affari (Precetti ed esempi di), per uso delle Scuole tecniche, popolari e commerciali, del Prof. D. Maffioli, 3ª ediz. ampliata e corretta, di pag. VIII-221 . . 1 50

Sconti — *vedi* Interesse e sconto.

Scoperte geografiche — *vedi* Cronologia.

Scultura italiana antica e moderna (Manuale di), dell'Arch. A. Melani, 2ª edizione rifatta con 24 incisioni nel testo e 100 tavole, di pag. XVII-248 . . . . 5 —

Scuole industriali — *vedi* Industrie (Piccole).

Segretario comunale - *vedi* Esattore. - Enciclopedia amministr.

Selvicoltura, di A. Santilli, di pag. VIII-220, e 46 inc.. 2 —

L c

Semeiotica. Breve compendio dei metodi fisici di esame degli infermi, di U. GABBI, di pag. XVI-216, con 11 inc. 2 50

Semiografia musicale (Storia della) di G. GASPERINI. Origine e svilvppo della scrittura musicale nelle varie epoche e nei vari paesi, di pag. VIII-317 . . . . . . 3 50

Sericoltura — *vedi* Bachi da seta — Filatura — Gelsicultura — Industria della seta — Tintura della seta.

Shakespeare, di DOWDEN, trad. di A. BALZANI, p. XII-242 1 50

Seta (Industria della), del Prof. L. GABBA, 2ª ed., p. IV-208 2 —

Seta artificiale — *vedi* Imitazioni.

Sicurezza pubblica — *vedi* Leggi di sanità.

Siderurgia (Manuale di), dell'Ing. V. ZOPPETTI, pubblicato e completato per cura dell'Ing. E. GARUFFA, di pag. IV-368, con 220 incisioni 5 50

Sieroterapia, del Dott. E. REBUSCHINI, di pag. VIII-424 . 3 —

Sigle epigrafiche — *vedi* Dizionario di abbreviature.

Sindaci — *vedi* Enciclopedia amministrativa.

Sinistri marittimi — *vedi* Avarie.

Sintassi francese, razionale pratica, arricchita della parte storico-etimologica, della metrica, della fraseologia commerciale, ecc., del Prof. D. RODARI, di pag. XVI-206 . 1 50

Sintassi francese — *vedi* Esercizi sintattici.

Sintassi greca, di V. QUARANTA, di pag. XVIII-175 . . 1 50

Sintassi latina, di T. G. PERASSI, di pag. VII-168 . . . 1 50

Sismologia, del Capitano L. GATTA, di pag. VIII-175, con 16 incisioni e 1 carta 1 50

Smalti — *vedi* Amatore d'oggetti d'arte — Fotosmaltografia — Ricettario industr.

Soccorsi d'urgenza, del Dott. C. CALLIANO, 4ª edizione riveduta ed ampliata, di pag. XLVI-352, con 6 tav. litogr. —

Socialismo, di G. BIRAGHI, di pag. XV-285. . . . . . 3 —

Società di mutuo soccorso. Norme per l'assicurazione delle pensioni e dei sussidi per malattia e per morte, del Dott. G. GARDENGHI, di pag. VI-152. . . . . 1 50

Società industriali italiane per azioni, del Dott. F. PICCINELLI, di pag. XXXVI-534. . . . . 5 50

Sociologia generale (Elementi di), del Dott. EMILIO MORSELLI, di pag. XII-172. . . . . 1 50

Soda caustica, cloro e clorati alcalini per elettrolisi. Fabbricazione e sorveglianza chimica, di P. VILLANI, di pagine VIII-314, con una tavola 3 50

Sordomuto (Il) **e la sua istruzione.** Manuale per gli allievi e le allieve delle R. Scuole normali, maestri e genitori, del Prof. F. FORNARI, di pag. VIII-232, coe 11 inc. 2 —

– *vedi anche* Ortofrenia.

Sostanze alimentari. — *vedi* Conservazione delle.

Specchi (La fabbricazione degli) **e la decorazione del vetro e cristallo,** del Professor R. NAMIAS, di pagine XII-156, con 14 incisioni . . . . 2 —

L. c.

Spettrofotometria (La) applicata alla Chimica fisiologica, alla Clinica e alla Medicina legale, di G. GALLERANI, di pag. XIX-395, con 92 incisioni e tre tavole 3 50

Spettroscopio (Lo) e le sue applicazioni, di R. A. PROCTOR, traduzione con note ed aggiunte di F. PORRO, di pag. VI-179, con 71 incis. e una carta di spettri . . . 1 50

Spiritismo, di A. PAPPALARDO, Terza edizione aumentata, con 9 tavole, di pag. XVI-226 . . . . 2 —

— *vedi anche* Magnetismo — Telepatia.

Spirito di vino — *vedi* Alcool — Cognac — Distillaz. — Liquorista.

Stagno (Vasellame di) — *vedi* Amatore di oggetti d'arte e di curiosità — Leghe metalliche.

Stampa dei tessuti — *vedi* Industria tintoria.

Stabilità delle costruzioni — *vedi* Resistenza dei materiali — Restenza e pesi di travi metalliche.

Statica — *vedi* Metrologia — Strumenti metrici.

Statistica, del Pr. F. VIRGILII, 3ª ed., rifatta pag. XIX-225 1 50

Stearineria (L'industria stearica). Manuale pratico dell'Ing. E. MARAZZA, di pagine XI-284, con 70 incisioni . . . 5 —

Stelle — *vedi* Astronomia — Cosmografia — Gravitazione — Spettroscopio.

Stemmi — *vedi* Araldica — Numismatica — Vocabol. araldico.

Stenografia, di G. GIORGETTI, (secondo il sistema Gabelsberger-Noe), 3ª ediz. rifatta di pag. XV-239 . . . . 3 —

Stenografia (Guida per lo studio della) sistema Gabelsberger-Noe, compilata in 35 lezioni da A. NICOLETTI, 4ª ed. riveduta e corretta, di pag. XV-160. . . . . 1 50

Stenografia. Esercizi graduali di lettura e di scrittura stenografica (sistema Gabelsberger-Noe), con 3 novelle del Prof. A. NICOLETTI, 2ª ediz., di pag. VIII-160 . . . . 1 50

— *vedi anche* Antologia stenografica — Dizionario stenografico.

Stenografo pratico (Lo) di L. CRISTOFOLI, di pag. XII-131 1 50

Stereometria applicata allo sviluppo dei solidi e alla loro costruzione in carta, del Prof. A. RIVELLI, di pag. 90, con 92 incisioni e 41 tavole. . . . . 2 —

Stilistica, del Prof. F. CAPELLO, di pag. XII-164. . . . 1 50

Stilistica latina, di A. BARTOLI, di pag. XII-110 . . . 1 50

Stimatore d'arte — *vedi* Amatore di oggetti d'arte e di curiosità — Amatore di maioliche e porcellane — Armi antiche.

Storia ant. Vol. I. *L'Oriente Ant.*, di I. GENTILE, p. XII-232. 1 50
Vol. II. *La Grecia*, di G. TONIAZZO, pag. IV-216 . . 1 50

Storia dell'Arte, del Dott. G. CAROTTI. (In lavoro).

Storia dell'arte militare antica e moderna, del Cap. V. ROSSETTO, con 17 tav. illustr., di pag. VIII-504. . . . 5 50

- *vedi anche* Armi antiche.

Storia e cronologia medioevale e moderna, in CC tavole sinottiche, del Prof. V. CASAGRANDI, 3ª edizione, con nuove correzioni ed aggiunte, di pag. VIII-254 . . . . 1 50

Storia d'Europa di E. A. FREEMAN. Edizione italiana per cura del Prof. Dott. A. GALANTE, di pag. XII-472 . . 3 —

Storia della ginnastica — *vedi* Ginnastica.

L. c.

Storia d'Italia (Breve), di P. ORSI, 3ª ed. rived., p. XII-281 . 1 50

Storia di Francia, dai tempi più remoti ai giorni nostri, di G. BRAGAGNOLO, di pag. XVI-424, con tabelle cronologiche e genealogiche . . . . 3 —

Storia ital. (Man. di), di C. CANTÙ, pag. IV-160 (esaurita).

Storia d'Inghilterra dai tempi più remoti ai giorni nostri, del Prof. G. BRAGAGNOLO, di pag. XVI-367 . . . . . 3 —

Storia della musica, del Dott. UNTERSTEINER, 2ª edizione ampliata. di pag. XII-330 . . . . 3 —

Strade ferrate (Le) in Italia. Regime legale, economico ed amministrativo di F. TAJANI. di pag. VIII-265 . . . 2 50

Strumentazione, per E. PROUT versione italiana con note di V. RICCI, 2ª ediz. rived., di p. XVI-214, 95 incis. . . . 2 50

Strumenti ad arco (Gli) **e la musica da camera**, del Duca di CAFFARELLI, di pag. X-235. . . . . 2 50

Strumenti metrici (Principî di statica e loro applicazione alla teoria e costruzione degli), dell'Ing. E. BAGNOLI, di pag. VIII-252, con 192 incisioni 3 50

Stufe — *vedi* Scaldamento.

Suono — *vedi* Luce e suono.

Succedanei — *vedi* Ricettario industriale — Imitazioni.

Sughero — *vedi* Imitazioni e succedanei.

Surrogati — *vedi* Ricettario industriale — Imitazioni.

Tabacco, del Prof. G. CANTONI, di pag. IV-176, con 6 inc. 2 —

Tabacchiere — *vedi* Amatore di oggetti d'arte — Raccoglitore di oggetti.

Tacheometria — *vedi* Celerimensura — Telemetria — Topografia — Triangolazioni.

Tapioca — *vedi* Fecola.

Tariffe ferroviarie — *vedi* Codice doganale — Trasporti e tariffe.

Tartufi (I) **ed i funghi**, loro natura, storia, coltura, conservazione e cucinatura, di FOLCO BRUNI, di pag. VIII-184 2 —

Tasse di registro, bollo, ecc. — *vedi* Codice di bollo — Esattore — Imposte — Leggi Tasse Reg. e Bollo — Notaio — Ricch. mob.

Tassidermista — *vedi* Imbalsamatare — Naturalista viaggiatore.

Tatuaggio — *vedi* Chiromanzia e tatuaggio.

Tè — *vedi* Prodotti agricoli.

Teatro — *vedi* Letteratura drammatica — Codice del teatro.

Tecnica microscopica — *vedi* Anatomia microscopica.

Tavole d'alligazione per l'oro e per l'argento con numerosi es. pratici per il loro uso, F. BUTTARI, p. XII-220 . 2 50

Tavole logaritmiche — *vedi* Logaritmi.

Tavole schematiche della Divina Commedia di Dante Alighieri, di L. POLACCO, seguite da sei tavole topogr. in cromolit. disegn. dal Maestro G. AGNELLI, pag. X-152 . 3 —

Tecnica protistologica, del Prof. L. MAGGI, pag. XVI-318 3 —

Teonologia — *vedi* Dizionario tecnico.

Tecnologia meccanica — *vedi* Modellatore meccanico.

L. c.

Tecnologia e terminologia monetaria, di G. SACCHETTI, di pag. XVI-191 . . . . 2 —

Telefono (Il) di G. MOTTA. (Sostituisce il manuale " Il telefono „ di D. V. PICCOLI), di p.. 327, con 149 inc. e 1 tav. 3 50

Telegrafia, del Prof. R. FERRINI, 2ª edizione corretta ed accresciuta, di pag. VIII-315, con 104 incisioni . . . . 2 —

Telegrafo senza fili e **Onde Hertziane** di O. MURANI, di pag. XV-341, con 172 incisioni 3 50

Telemetria, misura delle distanze in guerra, del Cap. G. BERTELLI, di pag. XIII-145, con 12 zincotipie . . . . 2 —

Telepatia (Trasmissione del pensiero), di A. PAPPALARDO, 2ª ediz. di pag. XVI-279 . . . . 2 50

— *vedi anche* Magnetismo e Ipnotismo — Spiritismo.

Tempera e cementazione, dell'Ingegner FADDA, di pagine VIII-108, con 20 incisioni. . . . . 2 —

Teoria dei numeri (Primi elementi della), per il Prof. U. SCARPIS, di pag. VIII-152 . . . . 1 50

Teoria delle ombre, con un cenno sul chiaroscuro e sul colore dei corpi, del Prof. E. BONCI, di pag. VIII-164, con 36 tavole e 62 figure . . . . , ... 2 —

Terapia delle malattie dell'infanzia, del Dott. G. CATTANEO, di pag. XII-506 . . . . 4 —

Termodinamica. Prof. G. CATTANEO, pag. X-196, 4 fig. . 1 50

Terremoti — *vedi* Sismologia — Vulcanismo.

Terreni — *vedi* Chimica agraria — Concimi — Humus.

Terreno agrario. Manuale di Chimica del terreno, di A. FUNARO di pag. VIII-200 . . . . 2 —

Tessitore (Manuale del), del Prof. P. PINCHETTI, 2ª ediz. riveduta, di pag. XVI-312, con illustrazioni 3 50

Tessuti di lana e di cotone (Analisi e fabbricazione dei). Manuale pratico razionale di O. GIUDICI, di pag. XII-864 con 1098 incisioni colorate , ... 16 50

Testamenti (Manuale dei), per cura del Dott. G. SERINA, 2ª ediz. riveduta ed aumentata di pag. XV-312 . . . 3 —

Tigrè-italiano (Manuale), con due dizionarietti italiano-tigrè e tigrè-italiano ed una cartina dimostrativa degli idiomi parlati in Eritrea, del Cap. M. CAMPERIO, di pag. 180 . 2 50

Tintore (Manuale del), di R. LEPETIT, 4ª edizione, di pagine XVI-466, con 20 incisioni. . . . . 5 —

Tintoria — *vedi* Industria tintoria.

Tintura della seta, studio chimico tecnico, di T. PASCAL, di pag. XVI-432 . . . . 5 —

Tipografia (Vol. I). Guida per chi stampa e fa stampare. - Compositori, Correttori, Revisori, Autori ed Editori, di S. LANDI, di pag. 280 . . . . 2 50

Tipografia (Vol. II). Lezioni di composizione ad uso degli allievi e di quanti fanno stampare, di S. LANDI, di p. VIII-271, corredato di figure e di modelli. 2 50

— *vedi anche* Vocabolario tipografico.

L. c.

Tisici e i Sanatorii (La cura razionale dei), del Dott. A. ZUBIANI, prefaz. del Prof. B. SILVA, p. XLI-240, 4 incis. 2 —

Titoli di rendita — *vedi* Debito pubblico — Valori pubblici.

Topografia e rilievi — *vedi* Cartografia — Catasto — Celerimensura — Compensazione errori — Curve — Disegno topografico — Estimo terreni — Estimo rurale — Fotogrammetria — Geometria pratica — Prospettiva — Regolo calcolatore — Telemetria — Triangolazioni.

Topografia di Roma antica, di L. BORSARI, di pag. VIII-436, con 7 tavole . . . . , ... 4 50

Torcitura della seta — *vedi* Pilatura.

Tornitore meccanico (Guida pratica del), ovvero sistema unico per calcoli in generale sulla costruzione di viti e ruote dentate. arricchita di oltre 100 problemi risolti, di S. DINARO, 3ª edizione, di pag. X-147 . . . . 2 —

Traduttore tedesco (Il), compendio delle principali difficoltà grammaticali della Lingua Tedesca. del Prof. R. MINUTTI, di pag. XVI-224. . . . . 1 50

Trasporti, tariffe, reclami ferroviari ed operazioni doganali. Manuale pratico ad uso dei commercianti e privati, colle norme per l'interpretazione delle tariffe vigenti, di A. BIANCHI 2ª edizione rifatta. di pagine XVI-208. . 2 —

Travi metallici composti — Vedi *Resistenza.*

Triangolazioni topografiche e triangolazioni catastali, dell'Ing. O. JACOANGELI. Modo di fondarle sulla rete geodetica. di rilevarle e calcolarle, di pag. XIV-340, con 32 incisioni, 4 quadri degli elementi geodetici, 32 modelli pei calcoli trigonometrici e tavole ausiliarie 7 50

Trigonometria — *vedi* Celerimensura — Esercizi Geometria metrica — Geometria metrica — Logaritmi.

Trigonometria della sfera — *vedi* Geometria e trigonom. della.

Trine (Le) **a fuselli in Italia.** Loro origine discussione, confronti, cenni bibliografici, analisi, divisione, istruzioni tecnico-pratiche con 200 illustrazioni intercalate nel testo di GIACINTA ROMANELLI-MARONE, di pag. VIII-331 . . 4 50

Tubercolosi — *vedi* Tisici.

Uccelli — *vedi* Ornitologia.

Uccelli canori (I nostri migliori); loro caratteri e costumi. Modo di abituarli e conservarli in schiavitù. Cura delle loro infermità. Maniera per ottenere la produzione del Canarino, di L. UNTERSTEINER, di pag. XII-175 . . . 2 —

Ufficiale (Manuale per l') del Regio Esercito italiano, di U. MORINI, di pag. XX-388 . . . . 3 50

Ufficiale sanitario (Manuale dell') di C. TONZIG e G. RUATA (In lavoro).

Unità assolute. Definizione, Dimensioni, Rappresentazione. Problemi dell'Ing. G. BERTOLINI, pag. X-124. . . . 2 50

Usciere — *vedi* Conciliatore.

Uva spina — *vedi* Frutta minori.

L. c

Uve da tavola. Varietà, coltivazione e commercio, del Dott. D. TAMARO, 3ª edizione, di pag. XVI-278, con tavole colorate, 7 fototipie e 57 incisioni . . . . 4 —

Valli lombarde — *vedi* Dizionario alpino — Prealpi Bergamasche.

Valori pubblici (Mannale per l'apprezzamento dei), e per le operazioni di Borsa, del D. F. PICCINELLI, 2ª edizione rifatta e accresciuta. di pag. XXIV-902 . . 7 50

Valutazion – *vedi* Prontuario del ragioniere.

Vasellame antico — *vedi* Amatore di oggetti d'arte e curiosità.

Veleni ed avvelenamenti, del Dott. C. FERRARIS, di pag. XVI-208, con 20 incisioni 2 50

Velocipedi — *vedi* Ciclista.

Ventagli artistici — *vedi* Amatore di oggetti d'arte e di curiosità

Ventilazione — *vedi* Scaldamento.

Verbi greci anomali (I), del Prof. P. SPAGNOTTI, secondo le Grammatiche di CURTIUS e INAMA, pag. XXIV-107 . 1 50

Verbi latini di forma particolare nel perfetto e nel supino, di A. F. PAVANELLO, con indice alfabetico di dette forme, di pag. VI-215 . . . . 1 50

Vermouth — *vedi* Liquorista.

Vernici (Fabbricazione delle), **e prodotti affini, lacche, mastici, inchiostri da stampa, ceralacche,** dell'Ing. UGO FORNARI, 2ª ediz. riveduta e ampliata di pag. XII-244 . 2 —

Vetri artistici — *vedi* Amatore oggetti d'arte — Specchi — Fotosmaltografia.

Vetro (Il). Fabbricazione, lavorazione meccanica, applicazioni alle costruzioni, alle arti ed alle indnstrie, dell'ing. G. D'ANGELO. di pag. XIX-527, con 325 figure intercalate, delle quali 25 in tricromia 9 50

Vini bianchi da pasto e Vini mezzo colore (Guida pratica per la fabbricazione, l'affinamento e la conservazione dei), di G. A. PRATO, di pag. XII-276, con 40 inc. . . . . 2 —

Vino (Il), di G. GRASSI-SONCINI, di pag. XVI-152. . . . 2 —

Vino aromatizzato — *vedi* Adulterazione — Cognac — Liquorista.

Violoncello (Il) il violoncellista ed i violoncellisti, di S. FORINO, di pag. XVII-444. . . . . 4 50

Viticoltura. Precetti ad uso dei Viticoltori italiani, del Prof. O. OTTAVI, 5ª ed. riveduta ed ampliata da A. STRUCCHI, di pag. XVI-227, con 30 incisioni . . . . 2 —

Vocabolarietto pei numismatici (in 7 lingue), del Dott. S. AMBROSOLI, di pag. VIII-134 . . . . 1 50

Vocabolario araldico ad uso degli italiani, del Conte G. GUELFI, di pag. VIII-294, con 356 incisioni 3 50

Vocabolario compendioso della lingua russa, del Prof. VOINOVICH, di pag. XVI-238 . . . . 3 —

Vocabolario tipografico, di S. LANDI. (In lavoro).

Volapük (Dizionario italiano-volapük), preceduto dalle Nozioni compendiose di grammatica della lingua, del Prof.

INDICE ALFABETICO PER AUTORI